



Nos ateliers 100% pratique

Notre mission : dynamiser les équipes en contribuant à leur bien-être

Toutes nos ateliers sont disponibles en présentiel ou en digital (sauf massage et aromathérapie). Ils sont organisés en français (néerlandais et anglais sur demande).



Durée

30 ou 90 min



Nbr de participants

Entre 10 et 20



Disponible en présentiel
et en digital

Nous vous proposons trois formules :



Découverte

Pour expérimenter un
thème en
une session



Parcours

Un programme progressif
qui propose d'intégrer sur
plusieurs séances
différents thèmes qui se
complètent



Abonnement

Afin d'intégrer
durablement les
bénéfices de chaque
discipline.



Sogéos SRL

| +32 486 133 753

| www.workinjoy.be

| TVA BE 0832.854.569

AROMATHERAPIE



**Découvrir les bienfaits des huiles essentielles et leurs diverses utilisations.
Confectionner soi-même des produits d'aromathérapie.**

>> Description :

Les huiles essentielles possèdent de nombreuses vertus. Grâce à leurs multiples propriétés, elles offrent des solutions douces et naturelles pour prendre soin de soi

Au cours d'une de nos thématiques (comment bien passer l'hiver, prendre soin de sa peau, le retour de l'été...), vous confectionnerez vos produits de soin avec tout notre matériel mis à votre disposition.

>> Bénéfices :

- Découvrir les bénéfices et usages des huiles essentielles ;
- Déconnection totale grâce à la création de ses produits ;
- Connection à ses sens.



ATELIER MUSICAL



**Dans quelle mesure la musique peut affecter notre santé/ notre quotidien ?
Envie d'un coût de boost, de motivation ou de calme ?
Envie de partager un moment ludique en équipe ?**

>> Description :

« Si vous voulez connaître le secret de l'univers pensez en terme de fréquences et de vibrations » disait Nikola Tesla. La musique que nous écoutons au quotidien de façon récurrente peut sensiblement impacter notre santé, notre humeur ou encore notre développement personnel.

La musique est un outil à la disposition de tous et aux pouvoirs encore trop méconnus. A nous d'en prendre connaissance pour influencer notre humeur, notre attitude et impacter positivement notre vie.

Et si une clé de votre bonheur se trouvait dans votre playlist !

>> Bénéfices :

- Élever les vibrations individuelles et au niveau de l'équipe ensemble en musique
- Créer de la joie individuelle et collective, et... Une chanson d'entreprise?
- Profiter et créer ensemble un souvenir inoubliable qui sera gravé à
- jamais dans la mémoire de tous.

En collaboration avec :

Sabine Vandebroek



LES PLANTES AU BUREAU



Découvrir les bienfaits de plantes et créer son espace vert avec ses collègues

>> Description :

Accueillez dans vos bureaux l'apaisement ressenti en voyant des plantes. Permettez à vos équipes de se (re)connecter avec la nature en créant leur composition d'herbes aromatiques, plantes d'intérieur, mini potager.

Invitez les plantes dans vos bureaux et faites participer vos collaborateurs à l'aménagement de leur espace de travail !

>> Bénéfices :

- Motive à (re)venir au bureau pour prendre soin de ses plantes
 - Moment de (re)connexion à soi, à la nature, lâcher prise totale
 - Soude l'équipe, augmente la créativité
- Réduit le stress, le niveau de fatigue et la tension artérielle.



FENG SHUI AU BUREAU



Découvrir les bases du Feng Shui et comment l'appliquer à son espace de travail pour plus de légèreté et d'harmonie.

>> Description :

L'atelier Feng Shui explique comment harmoniser l'espace de travail pour que l'énergie qui s'en dégage favorise le bien-être de vos collaborateurs. Les participants apprendront les principes fondamentaux du Feng Shui et comment les appliquer dans leur lieu de travail et/ou à la maison.

Au cours de cet atelier, vous confectionnerez votre espace de travail idéal, à la maison et/ou au bureau.

>> Bénéfices :

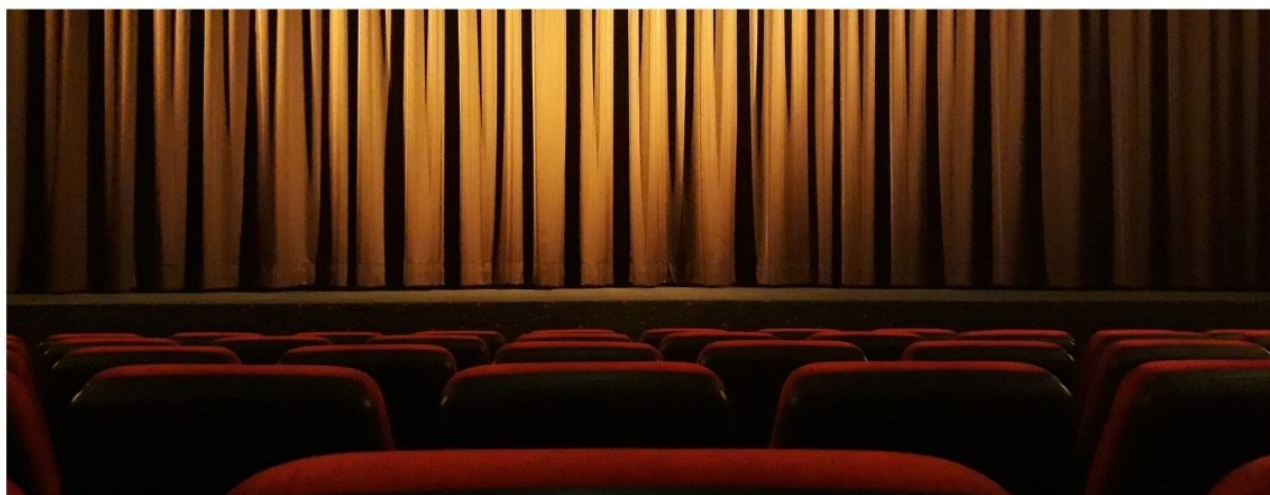
- Harmonisation de l'espace de travail
- Améliorer la circulation d'énergie dans l'espace
- Organiser son espace de travail pour plus de motivation, d'énergie, de créativité et de structure.
- Allier légèreté et fonctionnalité
- Diminuer la charge mentale

En collaboration avec :

BetterAtHome



IMPROVISATION



Pas besoin d'avoir fait du théâtre ou d'être un artiste pour participer ! A travers des exercices amusants, l'atelier vous amènera à élargir votre zone de confort et apprécier le challenge.

>> Description :

L'improvisation est une activité qui consiste à créer quelque chose "à partir de rien" sans planification. Bien que l'improvisation puisse faire un peu peur, sachez que chaque jour, vous improvisez et ce, de manière totalement naturelle !

Une fois la peur du vide et de l'échec appréhendée, vous découvrirez le plaisir lié à ce processus créatif et intuitif.

>> Bénéfices :

- Amélioration de plusieurs compétences : capacité d'adaptation, créativité, lâcher prise, confiance en soi, prise de parole, ...
- Prise de conscience de l'attitude corporelle, la voix, la présence
- Cohésion d'équipe grâce à l'écoute et la co-construction.

En collaboration avec :

Eugenie Martin



VISION BOARD



Créer son tableau de vision. Réaliser ses rêves grâce à la visualisation créatrice.

>> Description :

Un outil pour s'autoriser à rêver, à rester motivé et à atteindre ses objectifs qu'ils soient professionnels ou personnels. Le visionboard est un assemblage d'images, d'affirmations, de photos qui illustre nos rêves et objectifs. Chacun repartira avec son tableau de rêves. Cet atelier permet du partage autour des envies de chacun ce qui crée du lien et de la connexion entre les participants.

MANDALA



Canaliser son énergie, calmer le mental grâce aux mandalas, réveiller sa créativité de manière simple et ludique.

>> Description :

Se concentrer sur un dessin, sur des formes et colorier de manière intuitive amène à une forme de méditation. Le mandala favorise le lâcher prise et offre un vrai moment de déconnexion. Il permet également d'évacuer les émotions dans le silence.



YOGA DES YEUX



Se libérer des tensions oculaires liées au travail sur écran. Renforcer l'attention de ses yeux.

>> Description :

L'augmentation du temps de travail sur les écrans génère une fatigue visuelle accrue. Nos yeux sont constamment sollicités par les écrans, la lumière artificielle, l'air climatisé, ... Cela entraîne un assèchement des yeux, des picotements, des maux de tête, mais aussi des troubles de la concentration ou de la mémoire. Nous pratiquerons des exercices permettant de travailler la détente et la mobilité oculaire.

MASSAGES



**Évacuation du stress, des tensions et de la fatigue.
Augmentation de la bonne humeur.**

>> Description :

Sessions individuelles de 20 minutes sur chaise ou sur table.



YOGA



**Renforcez votre corps, améliorez votre posture et votre concentration.
Résultats ? Moins de stress et de douleur.**

>> Description :

Découvrez les fondamentaux du yoga. Cette discipline du corps et de l'esprit allie postures physiques, exercices respiratoires et relaxation profonde.

YOGA SUR CHAISE



Plus de conscience de son corps et des muscles mobilisés. Détente des muscles et lubrification des articulations. Esprit plus serein et concentré.

>> Description :

Séance pratique basée sur le yoga à réaliser chez soi ou au bureau sans aucun matériel nécessaire, sans transpirer.



MEDITATION



Meilleure concentration, amélioration de l'équilibre émotionnel et renforcement du système immunitaire.

>> Description :

Intégrez des moments de paix intérieure dans votre quotidien survolté. Observez vos pensées sans y poser de jugement. Avec une session, vous découvrirez comment débiter la méditation, vous apprenez à vous détendre et profitez d'un moment de sérénité. Les exercices pratiques sont orientés sur la respiration et l'expérience du moment présent.

BODY ENJOY



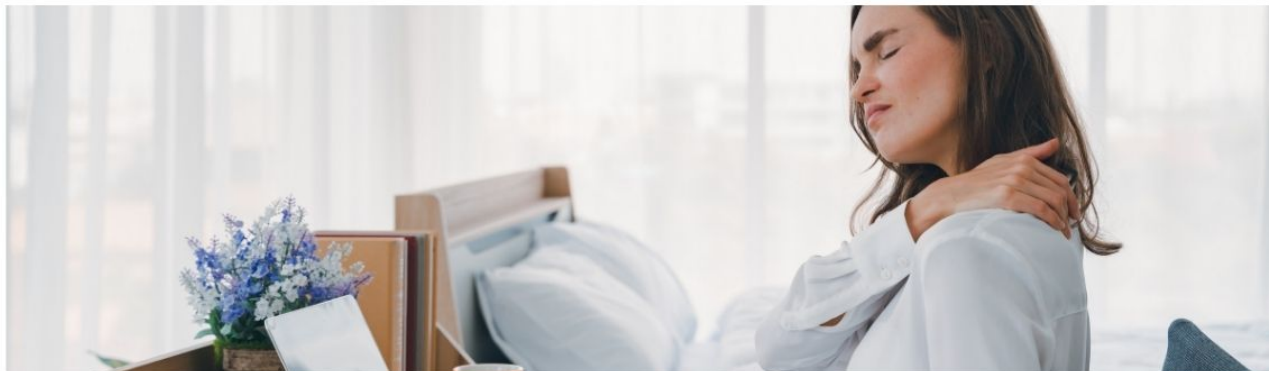
Mieux faire circuler l'énergie. Améliorer sa souplesse et sa posture. Renforcer son corps et favoriser la concentration.

>> Description :

Un concentré de techniques de Tai-Chi, de Yoga, de Pilates et de relaxation.



ERGONOMIE ET 50 NUANCES DE POSTURE



Mobilisation et protection du corps ; Détente des muscles et lubrification des articulations ; Un esprit plus serein et concentré.

>> Description :

Séance pratique pour renforcer son dos, s'étirer, soulager les tensions liées à la posture de travail.

LA MICRO-SIESTE



**Découvrir la micro-sieste et ses bienfaits.
Expérimenter une micro-sieste.**

>> Description :

Le manque de sommeil et les « coups de barre » cela vous parle ? Vous souhaitez prendre soin de votre énergie et écouter les rythmes de votre corps ? La micro-sieste est votre médecine de poche. Alors, tous à la sieste



RESPIRATION DE DETENTE



Retrouver son calme, sa concentration. Relâcher les tensions. Ressentir un regain d'énergie.

>> Description :

Stress, tensions musculaires, respiration bloquée, fatigue mentale et physique, ... Le quotidien professionnel met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Découvrons ou pratiquons ensemble la respiration consciente, la cohérence cardiaque et des pranayamas.

YOGA DU VISAGE



Exercices pour tonifier et étirer les muscles du visage. Gestuelle et massage anti-stress.

>> Description :

Une méthode naturelle et facile à intégrer pour que le temps ait moins d'emprise sur la souplesse et la tonicité de votre visage. Le yoga du visage est idéal pour relaxer profondément les muscles du visage, du cou et de la tête.

