

Une journée techniques de relaxation et gestion du stress

Voici les activités que nous vous proposons pour conjuguer travail et dé-stress

1 : Initiation au Yoga : durée de 1 h à 1 h 30 le moniteur s'adaptera en fonction des compétences de chacun .

2 : Bioénergie : remise en énergie suite au stress du travail :

3 : Sophrologie : une approche de la détente en étudiant les états de conscience

4 : Massage sur chaises : 4 masseurs pendant 2 * une demi-heure :

5 : Professeur de fitness pour le stretching du matin :

6 : Séance de Riro-thérapie : du rire forcé au fou rire communicatif , je ne connais pas de meilleure manière de terminer un séminaire :.

7 : Location de VTT