

Apprenez à
vos salariés à
se détendre
facilement au
travail



Installez
un atelier
de relaxation
dans votre entreprise

Selon l'INRS, 1 salarié sur 3 déclare souffrir de troubles liés au stress au travail.*

Les effets négatifs du stress engendrent nervosité, fatigue, perte d'attention et maux physiques qui conduisent parfois jusqu'à l'arrêt de travail. Une meilleure approche de la détente est un outil préventif et rassurant pour les personnes sensibles aux stress actuels.



Loin des formations lénifiantes en «gestion du stress», nous vous proposons d'installer - au coeur même de votre entreprise - un véritable «atelier pratique de relaxation».

Notre objectif : initier en peu de temps vos salariés aux bases de la détente au travail et dans le quotidien.

Nous utilisons des techniques simples de relaxation et sophrologie qui apportent immédiatement du bien-être et peuvent être réutilisées très facilement dans une journée de travail.

Savoir prendre quelques minutes importantes «pour soi», *c'est l'assurance de se sentir mieux ensuite, et d'optimiser son temps.*

Module 1 : Moins stressé au travail !

- bien respirer pour «souffler»
- détente des yeux
- garder son calme : pause-relax en 3mn
- se détendre en marchant
- retrouver la concentration
- des temps de transport plus zen
- conseils pratiques

Durée : 2h

Module 2 : Totale relaxation

Sophro + aromathérapie + automassages

- variations autour de la respiration
- automassages : détentes corporelles simples et rapides
- alléger pensées et préoccupations
- aromathérapie bien-être : ma trousse anti-stress
- détente pré-sommeil pour le soir
- conseils pratiques

Durée : 2h

Les + de nos ateliers :

- création *in situ* d'un **environnement de détente**, pour accueillir votre équipe
- utilisation d'exercices **simples, plaisants et spécialement adaptés au contexte du travail**
- formation dispensée par un **relaxologue diplômé**
- remise à chaque participant d'un **cahier de détente**, ainsi que d'un **CD audio*** reprenant les principaux exercices, pour une utilisation facilitée.

Les ateliers de relaxation sont destinés à tous publics, sans connaissances particulières.

* CD de 50 mn, remis à l'entreprise dans les 48h suivant l'atelier.

En pratique...

- nous fixons ensemble une date
 - vous mettez à disposition un espace de 25 à 60 m2 (salle de réunion, par exemple) pour un groupe de 6 à 15 personnes.
 - nous installons le reste : tapis, coussins, huiles essentielles de diffusion, musique relaxante...
- ...et c'est parti pour une formation à la détente de 2h !

Frais d'inscription pour un atelier :

à partir de 50 € TTC/pers* pour l'atelier de 2h
(groupes de 6 à 15 personnes)

*tarif en fonction du nombre de participants

Les frais comprennent la mise à disposition du matériel, l'atelier, et la remise d'un cahier de détente accompagné de son CD par participant.

Contact : Laurence Roux-Fouillet
06 07 08 86 88 ou info.calme@free.fr

Calme et Compagnie

9, boulevard Jean-Jaurès

92100 Boulogne-Billancourt

Organisme de formation déclaré sous le n° 11 92 15879 92
auprès du préfet de région d'Ile-de-France.

RCS Nanterre 487 889 214

Retrouvez les astuces de la relaxation sur
nos blogs :

<http://espaceducalme.canalblog.com>

<http://zenautravail.typepad.fr>



Les ateliers de relaxation sont une création de Calme et Compagnie, organisme de formation animé par Laurence Roux-Fouillet, sophrologue et relaxologue.

Depuis plusieurs années, elle accompagne des employés, cadres, commerciaux, demandeurs d'emploi ou chef d'entreprises qui veulent être plus zen, en toutes circonstances.

Pour eux, elle propose des séances individuelles, des ateliers thématiques et des formations en entreprise. Elle a lancé sur internet «Le blog de la relaxation», un site rempli d'astuces, d'idées et de conseils pratiques pour se détendre au quotidien.