

CONFÉRENCES

Une usine ou un entrepôt ?
Découvrez nos [activités dédiées](#) !



En présentiel ou en visio
Sans limite de participants

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Exemples de conférences

La santé mentale au travail
Mois sans tabac
Prévention des RPS
Se prémunir des TMS
Lutter contre les addictions
Bien-être et confiance en soi

ÉQUILIBRE DE VIE

Exemples de conférences

Nutrition et (télé)travail
Sommeil
Les gestes éco-citoyens
Équilibre vie pro / vie perso
Lâcher prise et gestion des émotions
Charge mentale : mieux gérer son temps

OPTIMISATION DU POTENTIEL

Exemples de conférences

Communication non violente
Le droit à la déconnexion
Prise de parole en public
Mettre en place une politique RSE
Management et organisation des équipes en télétravail
Travail sur écran : regagner en énergie

THÉMATIQUES SAISONNIÈRES

Exemples de conférences

Octobre Rose
Movember
Prévention Routière
Le handicap invisible en entreprise
Paris 2024 : Performance sportive, motivation et leadership
Journée de la femme : leadership féminin en entreprise

ATELIERS

Une usine ou un entrepôt ?
Découvrez nos [activités dédiées](#) !



En présentiel ou en visio
Sans limite de participants

Yoga sur chaise
Méditation
Yoga du rire
Respiration
Sophrologie

Posturologie
Yoga des yeux
Auto-massage (Do-in)
Gestion du stress
Prévention TMS

Réveil musculaire
Réflexologie
Soulager son dos
Sieste flash
Cohérence cardiaque

SPORT & DÉTENTE

En présentiel ou en visio
Sans limite de participants

CORPS & ESPRIT

Yoga
Pilates
Éveil musculaire
Gym douce

SPORT

Renforcement musculaire
Circuit training
Prépa running
Stretching

COMBAT

Boxe
Self defense
Cardio boxing
Taï-Chi

Une usine ou un entrepôt ?
Découvrez nos [activités dédiées](#) !



MASSAGES

Une usine ou un entrepôt ?
Découvrez nos [activités dédiées](#) !



“ Les **massages assis** sont recommandés pour lutter contre les différentes gênes du quotidien. Équipés de leur chaise ergonomique, nos intervenants professionnels vous aideront à **évacuer votre stress** et à corriger les mauvaises postures. Ils sont à votre écoute pour vous proposer des **massages adaptés** à vos besoins. ”

ORGANISATION

- 3 à 4 participants/heure
- Pas de matériel nécessaire
- Pas besoin de se changer

BIENFAITS

- Réduction du stress
- Soulagement des tensions musculaires
- Détente du corps et de l'esprit

