



## L'ATELIER COLLECTIF DE RELAXATION ACTIVE UNE SOLUTION DE PREVENTION PRATIQUE ET EFFICACE

### PREVENTION DES TMS ET RPS PAR L'AUTO-MASSAGE, LES ETIREMENTS DOUX, LE MOUVEMENT, LA RELAXATION ET LES TECHNIQUES DE RESPIRATION.

Parce que la prévention commence par soi et la prise de responsabilité de son propre corps et de son émotionnel, Bodhi Savia propose dans ce cours la pratique d'un ensemble d'exercices et de techniques simples et reconnues que vos collaborateurs pourront ensuite utiliser à titre individuel quotidiennement.

#### Les Bienfaits :

- Apprendre à respirer,
- Revenir à ses sensations corporelles,
- Redynamiser son corps et sa circulation sanguine et lymphatique,
- Faire baisser « la pression »,
- Prendre conscience de ses tensions, de ses émotions afin de mieux les gérer au quotidien,
- Se responsabiliser,
- Récupérer en énergie, confiance et résistance face à des situations difficiles,
- Libérer le corps et l'esprit des tensions accumulées.

L'atelier Collectif de Relaxation Active dépasse largement le simple mieux-être personnel des employés. Il est aussi un moyen de :

- fédérer les employés,
- consolider l'esprit d'équipe,
- compenser la pénibilité des tâches au travail,
- réduire les tensions dans les relations,
- fortifier la motivation,
- et au final améliorer le climat social de l'ensemble de l'entreprise.

Chaque exercice se fait dans le respect de soi et de ses limites physiques, dans une ambiance de simplicité et de détente joyeuse.

Cet atelier est accessible à tous et à tout âge.

**Contactez-nous pour un devis ou tout complément d'information**



## L'atelier Collectif de Relaxation Active EN PRATIQUE

**Vous choisissez la nature, la durée, et la fréquence de la prestation.**

### **POUR QUI :**

Le bien-être concerne aussi bien les **collaborateurs d'une PME** que ceux d'un **grand groupe**.

C'est pourquoi les **interlocuteurs privilégiés** seront aussi bien les Directions des Ressources Humaines, les responsables de Comités d'Entreprise, les directions de communication interne événementielles, la médecine du travail, le CHSCT, ou même les Directions Générales.

**LA DUREE CONSEILLEE :** 30 minutes à 1 heure. L

### **LA FREQUENCE CONSEILLEE :**

Séance hebdomadaire ou bimensuelle pour une meilleure intégration. Des séances mensuelles peuvent aussi être envisagées.

**LE LIEU :** Une salle de réunion ou/et en extérieur au printemps. A la pause du déjeuner ou après 18h00.

**LE MATERIEL :** Des tapis de sol et des coussins. Ils sont fournis par l'animatrice de l'atelier.

### **LES TARIFS :**

La tarification est de l'ordre de 15€ par participant, pour 1h de cours et pour 10 participants minimum. Elle va évoluer selon le nombre de participants, la durée et la fréquence. Nous vous invitons à nous contacter pour en discuter ensemble.

**NOUS TROUVER :** Bassin Var/Alpes-Maritimes.

Nous nous déplaçons sur les communes suivantes et alentours :

Puget-sur-Argens - Fréjus - Draguignan - Roquebrune  
Sophia-Antipolis – Mandelieu – Grasse - Cannes

Valérie Cerdan - [contact@bodhisavia.fr](mailto:contact@bodhisavia.fr) – 06 28 82 06 40

### **SEANCE DE DEMONSTRATION :**

La meilleure manière de savoir si notre prestation vous convient est de l'expérimenter.

Nous pouvons vous offrir une séance de démonstration. Il vous suffit de nous contacter.

### **VOTRE ANIMATRICE EN ATELIER COLLECTIF :**

Valérie Cerdan, somatothérapeute, praticienne en massages d'accompagnement au bien-être et shiatsu, animatrice ateliers de Do-In, réflexologue, est une professionnelle formée et certifiée, membre de la Fédération Française de psycho-somatothérapie et somatothérapie. Elle a suivi 4 années de formation en pratiques corporelles et psycho-corporelles. Elle exerce son métier dans le respect du code déontologique de la profession.