

# Relax & vous

Participez à une séance de bien-être en ligne tout en partageant un instant de relaxation en télétravail.



## - VOTRE DEVIS EXPRESS -

### PARTICIPANTS

De 2 à 100 personnes

### PRIX HT\*

250€

\*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

## Principe

Depuis son salon, son jardin ou encore sa chambre, cette animation permet à vos équipes de **garder un lien positif avec l'entreprise tout en soulageant les douleurs physiques dues aux mauvaises postures en télétravail**. Un esprit sain dans un corps sain, telle est la devise de nos coachs.

**Deux disciplines** vous seront proposées en amont : le **Qi Gong (taï chi)** qui allie l'harmonie du corps de l'esprit, et/ou le **Do in** qui est une technique d'auto-massage.

Outre le fait de retrouver la forme et de renforcer son mental, Relax&Vous est aussi un prétexte pour retrouver ses collègues et créer une harmonie de groupe.

## Informations complémentaires

- Durée : 40 min
- Outil visio : Zoom/Teams
- Pour les groupes jusqu'à 30 personnes le coach pourra corriger les participants, au-delà la séance sera essentiellement directive.