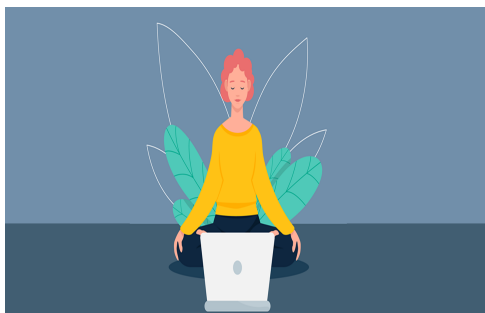


Relax & vous

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.