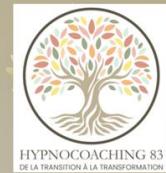


JOURNÉE RESPIRATION ET ALIGNEMENT



Prévention des risques psycopsociaux

Accompagnement des organisations et des équipes
pour réduire le stress, prévenir l'épuisement
et renforcer le bien-être au travail

I. Objectifs

- Soulager le stress de fond
- Retrouver une énergie stable
- Clarifier ce qui compte vraiment
- Améliorer le climat humain

II. Programme (journée complète)

- Qi Gong & respiration
- Hypnose douce
- Atelier émotionnel
- Rêve éveillé dirigé
- Relaxation profonde
- Espace de parole
- Vision et sens au travail

III. Bénéfices

- Stress diminué
- Dynamique positive
- Réalignement individuel et collectif
- Sérénité retrouvée

Prévoir pour cette journée :

- Vêtements amples et confortables
- Chaussures sans talon (type baskets)