



CATALOGUE D'ACCOMPAGNEMENT DES ENTREPRISES POST-COVID19

Ateliers et animations
prévention santé, activités
physiques et mieux-être

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 975 123 422

Email : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr



Panakeia

TABLE DES MATIÈRES

1.	GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCOUTE.....	p.3
2.	ATELIER NATUROPATHIE.....	p.4
3.	SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	p.5
4.	SÉANCES DE MIEUX-ÊTRE.....	p.6
5.	GESTION DU STRESS.....	p.7

TOUTES LES SÉANCES MENTIONNÉES DANS CE CATALOGUE PEUVENT ÊTRE ANIMÉES EN PRÉSENTIEL (RESPECT DES GESTES BARRIÈRES) ET/OU EN DISTANCIEL (EN DIRECT OU EN DIFFÉRÉ).

Notre équipe et nos références : www.panakeia.fr

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCOUTE

Contexte : les impacts de la crise sanitaire liée au COVID 19 sur les salariés sont nombreux. Bon nombre d'entre eux sont désorientés par cette situation inédite qui fait resurgir les peurs et les incertitudes. Les relations sociales et l'organisation du travail s'en trouvent fortement impactées. Pouvoir en parler en groupe et mettre des mots sur ses ressentis est essentiel pour certains dans le cadre de sa reprise d'activité.

Objectif :

- Faire s'exprimer les salariés sur les peurs qui sont liées à la crise sanitaire en cours et au retour au travail suite au confinement.
- Leur permettre d'être écouté et pouvoir échanger avec des collègues librement sur ces thématiques.

Public visé : tous les salariés qui éprouvent le besoin de parler et d'être écouté.

Organisation de l'animation : permanence d'un intervenant Panakeia sur site ou en visioconférence à organiser en fonction des besoins et contraintes de l'organisation. 1h conseillée. Ce travail doit se faire en étant en mouvement pour favoriser les échanges.



- Généralement la séance en groupe démarre par un éveil musculaire et cognitif afin de générer du mouvement auprès des participants.
- Puis les échanges démarrent avec animation de la part de l'intervenant Panakeia.
- En fin de séance, un retour au calme est conseillé avec un travail de respiration profonde ou de cohérence cardiaque.

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



ATELIER NATUROPATHIE / ALIMENTATION

Présentation :

Accompagnement individuel en naturopathie et/ou au changement nutritionnel.

La naturopathie est une approche holistique, qui prend en considération tous les aspects de la personne. Le Naturopathe est un éducateur de prévention santé, par laquelle il donne des conseils d'hygiène vitale, dans le but que la personne conserve la santé sur le long terme.

Amélioration de la performance professionnelle par la nutrition et l'hygiène de vie.

Objectif :

Bien-être, performance.

Contenu de séance :

- Rendez-vous individuels sur site ou en visio : accompagnement individuel adapté aux objectifs de chacun et réalisé par une naturopathe qualifiée. 30 à 45 minutes de séance par salarié.
- Les conseils donnés porteront sur l'alimentation, une éventuelle complémentation ciblée, des pistes pour corriger le terrain de chacun, l'hygiène de vie.



PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

SÉANCES INDIVIDUELLES OU
COLLECTIVES



Panakeia

Objectifs :

- Proposer des activités physiques ludiques à vocation prévention santé
- Montrer un panel d'activités physiques qui peuvent être animées en entreprise

Organisation : en présentiel (à partir de début juin 2020) ou en visio (live et/ou différé).

Cours en individuel ou en groupes animés avec ou sans petit matériel. Possibilité de choisir les activités proposées en fonction des souhaits des salariés.

Durée des cours variable (entre 30 et 60 minutes)

Quelques exemples de séances :



INTERVAL TRAINING : cours alliant renforcement musculaire, travail cardio et endurance fondamentale, permet d'améliorer la condition physique générale, la coordination, la santé et la densité des os et augmente la capacité cardiovasculaire et pulmonaire grâce à une séance impliquant tout le corps.

PILATES : la méthode Pilates est une méthode douce de Renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire.



ZUMBA : cours de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduron...). Les enchaînements sont accessibles à tout le monde. Pratiquer la Zumba c'est avant tout un plaisir et un amusement !

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

SÉANCES DE MIEUX-ÊTRE

DO-IN, AUTO-MASSAGES,
SOPHROLOGIE, MÉDITATION
GUIDÉE, AUTO-HYPNOSE

Objectifs :

- Proposer des activités de mieux-être ludiques à vocation prévention santé et gestion du stress.
- Montrer un panel d'activités de mieux-être qui peuvent être animées en entreprise.

Organisation : en présentiel (à partir de début juin 2020) ou en visio (live et/ou différé).

Activités de mieux-être à la carte en fonction du cahier des charges et des souhaits des salariés.

Durée des séances variables (entre 15 et 60 minutes).

Quelques exemples de séances : séances collectives en petits groupes de 10 personnes maximum

DO-IN / AUTO-MASSAGES : technique de relaxation et de tonification au travers d'exercices simples de frictions, de pressions et d'étirements qui permet de développer et d'améliorer l'énergie (Qi) qui donne vie et maintient la santé du corps.



SOPHROLOGIE : outil de développement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Les exercices sont effectués debout et assis, alliant respiration, décontraction musculaire et visualisation d'images positives.

MÉDITATION GUIDÉE : pratique mentale et posturale guidée par un intervenant qui permet de se relaxer et de s'évader en mettant de côté les pensées négatives.

AUTO HYPNOSE : pratique qui permet d'entrer en connexion avec soi-même, de réussir à se détendre et à être à l'écoute de son organisme. Apprentissage de la technique sous forme de plusieurs séances alliant théorie et pratique.



PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr



Panakeia

Objectifs :

- Améliorer la confiance en soi, sa détente, sa prise de recul.
- Retrouver sa place et son équilibre dans son milieu professionnel.
- Faire face aux peurs qui surgissent avec l'épidémie.
- Optimiser sa concentration.
- Gérer les difficultés d'endormissement.

Contenu :

Visualisation positive afin de retrouver le calme et la détente, techniques de relaxation.

Cette technique permet de se représenter dans une situation positive et de le reproduire au quotidien dans son monde professionnel. Associée à la relaxation, la visualisation positive est un outil indispensable pour savoir bien gérer son stress, libérer son potentiel de créativité et générer une pleine confiance en soi.

Organisation :

Plusieurs ateliers de 1h en groupe de 5 à 10 personnes.



PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr