

SÉANCE DO IN - AUTOMASSAGES

IN MOVE™ :

« La santé par le mouvement »

Une méthode basée sur les Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) efficace et facile à mettre en œuvre au sein de votre entreprise.



Panakeia

La sécurité et le bien-être au service
de la performance au travail



Principe :

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 (le Qi) qui donne vie et maintient la santé du corps.

Objectifs :

- Apprendre aux salariés à mieux gérer par eux-mêmes leur stress, à mobiliser leur énergie et à soulager leurs tensions musculaires ;
- Optimiser le capital santé.

Durée d'une séance : 45 mins à 1h

Nombre de salariés : de 3 à 10 par séance

Déroulé d'une séance type :

- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance ;
- Exercices simples de frictions, pressions et étirements dans une ambiance conviviale, ludique et détendue ;
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia.



PANAKEIA

- Réseau national d'intervenants qualifiés : continuité et pérennité de service
- Une expérience de plus de 50 ans dans la pratique des APDE
- Démarche transversale en entreprise : formations, plan d'action, accompagnement