

RELAXATION

PRÉSENTIEL *ou* DISTANCIEL

Séances collectives de relaxation de 30 à 45 minutes mélangeant différentes techniques de relaxation permettant un lâcher-prise et une gestion du stress optimisée pour les salariés.



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Tél. : +33(0) 975 123 422

Mél : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr



**prenez de
l'envergure**



Objectifs :

- Prévenir le stress des salariés
- Leur proposer un moment de pause dans leur semaine de travail leur permettant un certain lâcher-prise dans un objectif de mieux-être

Déroulé des séances :

Les séances se décomposent généralement comme ceci :

- Accueil et échanges avec les salariés
- Corps de séances mêlant plusieurs techniques : Relaxation dynamique, Mobilité articulaire, Etirements, Auto-massages, Respiration en pleine conscience (cohérence cardiaque)
- Retour au calme et échanges avec les salariés sur leurs ressentis.