



Panakeia

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

CATALOGUE D'ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 975 123 422

Email : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr



Panakeia

TABLE DES MATIÈRES

1.	ANIMATIONS BIEN-ÊTRE INDIVIDUELLES.....	p.3
2.	ANIMATIONS BIEN-ÊTRE COLLECTIVES.....	p.4
3.	ANIMATIONS EN ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	p.5

TOUTES LES SÉANCES MENTIONNÉES DANS CE CATALOGUE PEUVENT ÊTRE ANIMÉES EN PRÉSENTIEL 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

ANIMATIONS BIEN-ÊTRE INDIVIDUELLES



Panakeia

Objectif de bien-être et de prévention santé
Organisation adaptée à l'entreprise
Durée des séances variables (entre 15 et 60 minutes)



MASSAGES : assis ou couchés, massages relaxants, réflexologie plantaire, palmaire, auriculaire, Amma, shiatsu, ayurvédique, crânien... sous forme de séances individuelles.

OSTÉOPATHIE : l'art de diagnostiquer et traiter par la main des dysfonctions de la micro-mobilité des tissus du corps qui entraînent des troubles fonctionnels pouvant perturber l'état de santé.



NATUROPATHIE / ALIMENTATION : 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.

AROMATHÉRAPIE : consiste à utiliser les huiles essentielles dans le but d'améliorer le bien-être d'un individu. Le but est d'acquérir des techniques de santé naturelle en vue d'améliorer le confort physique, nerveux et émotionnel, au travers de cette technique d'aromathérapie.



BILANS FORME : séances s'appuyant sur une mesure de bio-impédancemétrie, base d'un échange avec le salarié sur son activité physique et ses habitudes alimentaires. Des conseils sont alors donnés et un suivi réalisé afin de vérifier l'atteinte des objectifs définis lors des bilans.



BILANS POSTURAUX : c'est l'étude du système postural, de son fonctionnement et de ses dérèglements. Ce système est à la base de notre statique et notre dynamique.

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

ANIMATIONS BIEN-ÊTRE COLLECTIVES



Panakeia

Objectif de bien-être et de prévention santé

Organisation adaptée à l'entreprise

Durée des séances variables (entre 30 et 60 minutes), séances collectives en petits groupes de 15 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.



SIESTE FLASH : bienfaits de la sieste flash, où et comment la faire, technique de respiration d'aide à l'endormissement, mise en pratique en groupe ou en individuel, technique de respiration dynamique d'aide au réveil.

ARTS INTERNES (Qi Gong, TaiChi Chuan...) : disciplines sportives ayant pour objectif de rééquilibrer l'énergie vitale dans le corps.



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

ANIMATIONS EN ACTIVITÉS PHYSIQUES



Panakeia

Objectif de bien-être et de prévention santé

Organisation adaptée à l'entreprise

Durée des séances variables (entre 30 et 60 minutes), séances collectives en petits groupes de 15 personnes maximum



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 (OU YOGA) : 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.



STRETCHING : Mise en condition physique fondée sur le principe de la contraction (tension) puis du relâchement (détente) du muscle, précédant son étirement.

ABDOS/FESSIERS : Une séance abdos-fessiers comprend des exercices physiques spécifiques afin de travailler la ceinture abdominal ainsi que les fessiers petits, moyens et grands. La majorité des exercices s'effectue avec le poids du corps. (exemple : gainage, squat, flexions, extensions, fentes...)

GYM DOUCE : La gymnastique douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps. Une séance de gym douce va ainsi éviter d'agresser les articulations. C'est donc une pratique à intégrer à sa routine sportive hebdomadaire, notamment pour reposer sa musculature.



EVEIL MUSCULAIRE : L'éveil musculaire se caractérise par des exercices physiques effectués avant la prise de ses fonctions pour échauffer les articulations et les muscles. Cette activité permet de limiter fortement le risque de blessure, la fatigue et les troubles musculo-squelettiques. Idéal pour gagner en tonicité et améliorer ses performances au travail.

AUTRES COURS SPECIFIQUES : spécial dos, amélioration posturale...