



# PROGRAMME WELLNESS DAY



## SOMMEIL ET RELAXATION

Apprenez à mieux gérer votre sommeil en fonction de vos contraintes professionnelles grâce à des techniques adaptées.

Les séances de relaxation sur coussins Waff se traduisent par un profond relâchement musculaire libérateur des tensions accumulées. Elles permettent d'avoir une première approche concernant les méthodes de relaxation réutilisables dans la vie professionnelle, au cours de longs déplacements ou dans la vie quotidienne.

**Infos pratiques** : atelier de 45 minutes.



## POSTURES AU BUREAU

Optimisez votre posture au bureau afin de prévenir les douleurs musculaires et articulaires.

Cet atelier nous permet de vous sensibiliser aux risques du travail de bureau et de vous apporter des conseils et des exercices pratiques de soulagement musculaire et articulaire à réaliser quotidiennement.

**Infos pratiques** : atelier de 45 minutes.



## MASSAGE AMMA ASSIS

Offrez vous une pause revitalisante pour canaliser les énergies utiles à la créativité et à la performance.

Ces séances d'une durée de 15 minutes libèrent les tensions musculaires et effacent les fatigues physiques et mentales. Elles se déroulent dans n'importe quel endroit, à n'importe quel moment, en position assise sans tenue particulière.

**Infos pratiques** : 15 minutes par personne.



## DO-IN

Vous souhaitez vous détendre et atténuer des douleurs localisées. Venez découvrir les bienfaits du Do-In.

Apprendre à transmettre en 45 minutes la pratique de quelques gestes simples pour soulager les tensions musculaires, être en forme, moins stressé et plus performant tout au long d'une journée de travail.

**Infos pratiques :** atelier de 45 minutes.



## BAR À SMOOTHIES

Découvrez une nouvelle façon de consommer des fruits et légumes au quotidien.

Cette animation vous permettra de découvrir des produits sains et naturels qui apporteront les besoins énergétiques de fruits préconisés. Les recettes sont élaborées à partir de produits 100% naturels pour vous offrir toutes les vitamines nécessaires.

**Infos pratiques :** libre accès.



## QUIZZ SANTE

Testez vos connaissances sur la santé et remportez un cadeau « bien-être »

Cette animation ludique et interactive se déroulera sur toute la journée à l'aide d'une tablette tactile où vous devriez répondre à une série de questions en lien avec la santé et l'hygiène de vie au travail.

**Infos pratiques :** libre accès.