

ATELIER COLLECTIF : LÂCHER-PRISE

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

62% des employés stressés par l'intensité du travail. *Malakoff Humanis*

A propos de l'atelier

Un voyage sonore et une relaxation profonde pour relâcher les tensions accumulées. Pendant la séance, les collaborateurs, portés par des instruments venus d'ailleurs et la voix de Mélissa, sont invités à voyager et à faire place à une méditation sonore. Cette séance se réalise sur tapis de sol type yoga fournis par Terra Sana.



Informations pratiques

Durée: 1 séance d'1h en présentiel

Effectif: Jusqu'à 15 participants

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

La sonothérapeute

Mélissa



Certifiée en sonothérapie, Mélissa Duval a co-fondé Terra Sana à Saumur. Elle propose cette discipline en entreprise pour procurer à tous les participants une profonde sensation de détente psychique.

La pratique

La méthode

Les voyages sonores combinent des instruments thérapeutiques et la voix pour guider vers un état de bien-être profond. Une séance typique commence par des exercices debout, où les collaborateurs se détendent et s'ancrent dans le moment présent. Ensuite, ils s'allongent confortablement sur des tapis. À ce stade, la musique et les chants de Mélissa créent un espace de relaxation intense, aidant à libérer les tensions et à apaiser le mental.

Accessible à tous, cette méthode favorise la réduction du stress, améliore la créativité, et permet un profond lâcher-prise, offrant une expérience de ressourcement unique.

Bénéfices pour l'entreprise

- Renforcement de la politique RSE et QVT.
- Lutter contre le turn-over afin de fidéliser les talents.
- Amélioration de la marque employeur afin renforcer l'attraction de l'entreprise dans le but de faciliter le recrutement.

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis



Mélissa Duval 06 72 27 36 49



contact@terrasanabientre.fr