

ATELIER COLLECTIF: L'ÉVEIL DES 5 SENS

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

62% des salariés affirment que les événements internes favorisent leur motivation au travail. Ipsos

A propos de l'atelier

Lors de ce moment convivial et fédérateur, vos collaborateurs dégusteront les vins coup de cœur de Mathilde après un éveil des 5 sens par la sophrologie et les voyages sonores. Cet atelier se réalise en deux parties.

Tout d'abord, une profonde relaxation, grâce à la sophrologie et aux voyages sonores de Mélissa et Alexis, qui éveilleront les sens des participants avec différents exercices et une visualisation. Cet éveil se réalise sur tapis de sol type Yoga fournis par Terra Sana.

Ensuite Mathilde proposera une dégustation et animation œnologique autour de vins sélectionnés avec attention.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération.

Informations pratiques

Durée: 2 h en présentiel

Effectif: 4 à 12 participants

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

Les animateurs

Alexis



Devenu sophrologue, après 10 ans d'animation de formation à la prévention des risques, Alexis Lavigne a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

Mélissa



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

Mathilde



Sommelière et caviste, Mathilde Barrouillet a fondé Les Vins Nez Sens pour promouvoir l'œnotourisme et la dégustation en particulier des vins du Val de Loire.

La Pratique

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



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



terrasana.bienetre@gmail.com