

ATELIER COLLECTIF : SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

37% des salariés estiment que leurs horaires ou rythmes de travail perturbent leur sommeil.

Institut National du Sommeil et de la Vigilance

A propos de l'atelier

Des techniques de sophrologie ciblées pour un meilleur sommeil et une meilleure récupération. À l'issue de l'atelier, vos collaborateurs ressentent une détente immédiate, propice à un sommeil réparateur. L'atelier est entièrement personnalisable selon vos objectifs et se déroule sur des 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

Le sophrologue

Alexis



Diplômé en animation de sécurité au travail, Alexis Lavigne a une expérience de près de 10 ans d'animation et de conception de formation à la prévention des risques professionnels notamment dans le milieu industriel. Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

La pratique

La méthode

Exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et le mental. Elle combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

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.
- Renforcement des acquis des apprenants suite à nos formations.

Accessibilité

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

Demandez votre devis



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr