

Ateliers de Bien-Etre en entreprises

76 % des salariés considèrent l'employeur comme le garant de leur santé mentale



Ateliers Mouvements

Bien-Etre :

Temps de détente, de relaxation pour une reconnexion à soi et se ressourcer !

Programme :

Relaxation, visualisations, exercices de respirations, mouvements de Qi Gong...

Ateliers Mouvements

Spontanés :

Temps convivial, dynamique pour se lâcher afin d'évacuer stress et tensions !

Programme :

Explorations corporelles, exercices rythmiques, improvisations, rires...

Plus d'informations :

www.arts-danse-therapie.com