

TEAM BUILDING BIEN-ÊTRE – RESPIREZ, RELÂCHEZ, RECONNECTEZ-VOUS



DURÉE

1 jour



TARIF

Contactez-nous pour découvrir les tarifs de notre catalogue

OBJECTIF

Favoriser la détente et le lâcher-prise, Sensibiliser à la gestion du stress, Améliorer la qualité de vie au travail et la cohésion d'équipe,

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Introduction aux techniques de bien-être et de respiration consciente, Séance d'automassage et d'activation corporelle douce, Atelier de yoga ou stretching accessible à tous, Pause tisane et moment d'échange collectif, Relaxation guidée ou méditation de pleine conscience,



VOTRE CONTACTS

fc@eesc.fr

03 83 85 61 26 - 07 64 69 05 94

CCI Formation EESC
3 rue du Mouzon
54520 LAXOU

