effica Zen
ateliers de bien-être au travail

SIESTE *FLASH*



OBJECTIF

évacuer l'envie de dormir et restaurer la concentration.

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

« Le sommeil, c'est la moitié de la santé. » Proverbe breton

La méthode « Sieste Flash » permet de récupérer dans la journée et d'éponger la fatigue. Elle contribue à chasser le stress et à booster nos performances pour être plus productif et concentré au travail.
Technique utilisée par les navigateurs, elle s'apprend rapidement et avec de l'entraînement régulier, elle devient facile et efficace dès que l'on ressent un « coup de barre » car 3 à 5 minutes suffisent pour récupérer.

En pratique

EXPERT

Sophrologue – Spécialiste du sommeil

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence