effica Zen
ateliers de bien-être au travail

# SIESTE *FLASH*



**OBJECTIF**

évacuer l'envie de dormir et restaurer la concentration.

**SANTÉ MENTALE**

***« 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*