effica Zen
ateliers de bien-être au travail

PRÉPARATION *PHYSIQUE*



OBJECTIF

Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique

SANTÉ PHYSIQUE

Cet atelier combine apports théoriques et mise en pratique.

Les participants découvriront les effets positifs de l'activité physique sur la prévention des douleurs, la concentration et l'énergie au travail. Une routine de réveil musculaire, simple et reproductible chaque matin, leur sera proposée afin d'intégrer durablement ces bénéfices dans leur quotidien professionnel.

En pratique

EXPERT

Professeur de sport ou ostéopathe ou professeur de boxe

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

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