

# Les Journées Bien - Être au Travail

du 5 au 9  
novembre 2018



SE DYNAMISER

PRENDRE SON DE SOI

SE RESSOURCER

## Journée Zen

Les 5 réflexes pour bien commencer la journée / Soiré du found  
2 ateliers : 12h à 12h45 // 13h à 13h45

Yoga / Soiré du found  
2 ateliers : 12h à 12h45 // 13h à 13h45



## Journée prévention Santé

Pause active & étirements / Soiré du found  
2 ateliers : 12h à 12h45 // 13h à 13h45  
Renforcement postural / Soiré du found  
2 ateliers : 12h à 12h45 // 13h à 13h45



## Journée Alimentation & Pilates

Alimentation anti-inflammatoire & déstressante / Soiré du found  
2 ateliers : 12h à 12h45 // 13h à 13h45  
Pilates / Soiré du found  
2 ateliers : 12h à 12h45 // 13h à 13h45



## Journée Activité physique

Gym douce et stretching / Soiré du found  
3 ateliers : 12h à 12h30 // 12h45 à 13h15 // 13h30 à 14h  
Circuit de renforcement musculaire / Soiré du found  
3 ateliers : 12h à 12h30 // 12h45 à 13h15 // 13h30 à 14h



## Journée Sommeil

Les Fondamentaux du sommeil / Soiré du found  
2 ateliers : 12h à 12h45 // 13h à 13h45



+ INSCRIVEZ-VOUS  
en ligne sur le Bien-Être envoyé.

