

Santé
Énergie
No-stress
Zénitude
Efficacité
Émotions
Relaxation
Recentrage
Dynamisme
Concentration

STUDIO ÉNERGIE

AteliersDéclic

🕒 2h00

👥 1 à 12

Pourquoi cet atelier ?

- Le manque d'activité physique au poste de travail, la sédentarité et l'incertitude génèrent une baisse d'énergie, des déséquilibres et des tensions installées dans le corps.
- Nous sommes notre premier outil de travail, et cet outil mérite toute notre attention sur les plans physique, émotionnel et mental.
- Conçu comme un atelier pratique à distance, Studio Énergie propose des techniques de base simples, utilisables chez soi, dans les transports ou au poste de travail.
- Objectif : assouplir son corps, déloger les tensions musculaires, retrouver de l'énergie, prévenir et gérer les tensions liées à l'activité et aux situations relationnelles.

Au menu de l'atelier

- Exercices d'assouplissement et étirements.
- Respirations, scan corporel et relaxation.
- Cohérence cardiaque.
- Qi Gong et conseils pour l'équilibre énergétique.
- Des vidéos et des fiches outils sont fournies aux participants pour prolonger les pratiques après l'atelier.

Nous proposons une autre version Studio énergie orientée "Nutrition et stress", animée par une Naturopathe sur des sujets comme : les clés de l'alimentation énergétique, Tips de réflexologie et protocoles d'EFT pour des situations de stress, de Trac de prise de parole, d'enjeu important, de fatigue chronique...

Atelier animé par Patrick Moreau et Christel Tulipier, avec la participation de Daniel Herroin, entraîneur national et professeur d'arts martiaux.

Animé par Stéphanie Boquelet et Christel Tulipier pour la version Nutrition et stress.

STUDIO ÉNERGIE

Patrick Moreau

**Design de
parcours transformatifs**

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

Modalités pratiques

- Format : Atelier Déclic à distance, en visioconférence.
- Durée : 2h00.
- Public : toute personne vivant des situations de tension dans son activité, ses relations professionnelles ou ses projets.
- Effectif : 1 à 12 participants.
- Prérequis : aucun ; un espace dégagé d'environ 2 m² et une tenue confortable.
- Modalités techniques : connexion visio, caméra activée recommandée pour l'ajustement des postures.
- Modalités pédagogiques : ressources vidéos et fiches outils transmises après l'atelier.
- Modalités d'évaluation : Retour d'expérience - Bilan à chaud ou évaluation différée selon contexte.
- Accessibilité : exercices adaptables en position assise ; nous consulter.

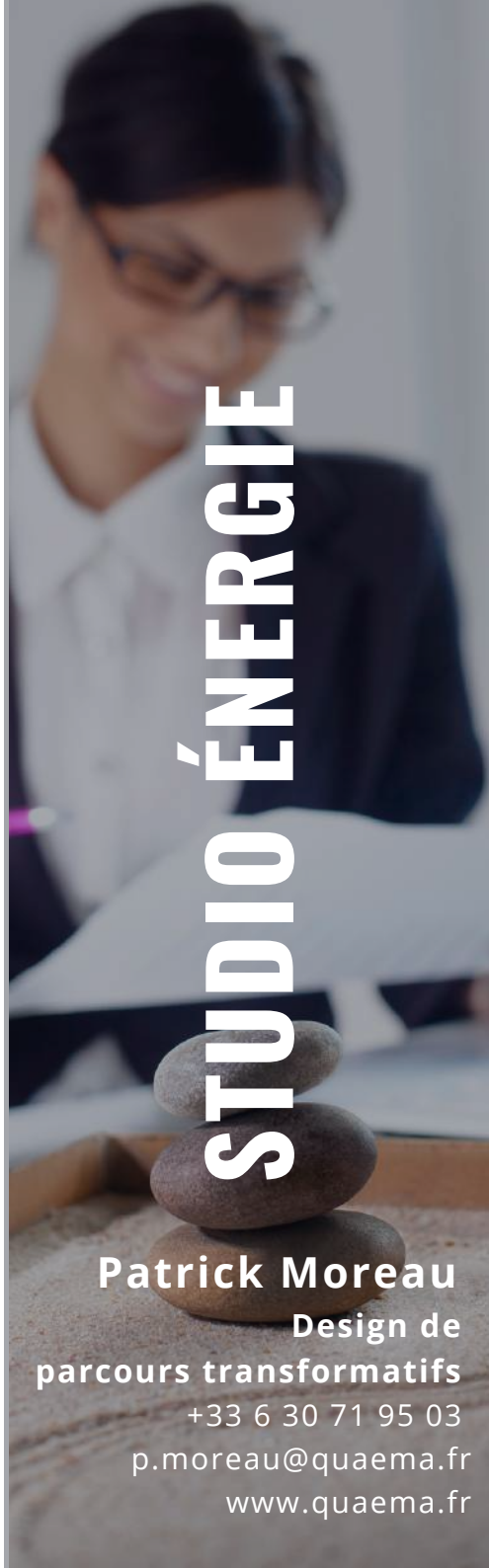
Parlons de votre contexte

Cet atelier fonctionne en session unique ou en série courte, pour installer les pratiques dans la durée auprès d'une même équipe.

Première étape : un échange de 30 minutes pour cadrer le besoin et vérifier les conditions de salle.

Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, à la session ou en série.
- Délais d'accès : session planifiable sous 3 à 4 semaines après validation du devis.

A woman with dark hair and glasses is looking down at a stack of smooth, dark stones. The stones are stacked on a light-colored surface. The background is slightly blurred, showing what appears to be a desk or table.

STUDIO ÉNERGIE

Patrick Moreau

**Design de
parcours transformatifs**

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr