



STUDIO ÉNERGIE



Atelier à Distance **Déploiement personnel**

 1h 45

 1 à 15

Formations - Séminaires - Conférences - Conventions - Evénements - Forums

L'évidence est là : le manque d'activité durant le confinement, la mise en activité partielle, les peurs et l'incertitude ont généré, pour beaucoup de salariés, une baisse d'énergie, un recul de l'activité physique pour certains, des déséquilibres nutritionnels, un stress à l'idée de cette période et de ses contraintes, des inquiétudes venant installer des tensions dans le corps.

Nous sommes notre 1er "outil" de travail et cet outil mérite toutes nos attentions sur les plans physique, émotionnel et mental.

Conçue comme un atelier pratique, cette **Form'Action à distance** propose quelques techniques de base simples et utilisables chez soi, dans les transports, sur poste de travail pour :

- assouplir son corps, s'étirer, déloger les tensions musculaires, retrouver de l'énergie,
- prévenir et gérer des tensions pouvant survenir durant son activité, dans les situations relationnelles...

Au menu : exercices d'assouplissement, étirements respirations, scanbody et relaxation, cohérence cardiaque, Qi Gong et conseils pour l'équilibre énergétique.

Cet atelier est destiné à toute personne vivant des situations de tensions dans son activité, dans ses relations professionnelles, dans ses projets...

Atelier animé par :

- Patrick MOREAU, dirigeant de Quaema, spécialiste des relations humaines depuis 1986, intervenant depuis 1995 sur les axes bien-être, stress et énergie en entreprise.
- Christel TULPIER, chef d'entreprise et directrice commerciale d'entreprises internationales pendant 30 ans, formatrice en développement de l'efficacité professionnelle.
- avec la participation de Daniel HERROIN, entraîneur national, professeur d'arts martiaux.

Des vidéos, des fiches outils sont fournies aux participants pour prolonger les pratiques après cet atelier en ligne.



Patrick Moreau
Design de
parcours transformatifs
+33 6 30 71 95 03
p.moreau@quaema.fr
www.quaema.fr