

DES SOLUTIONS CLÉ EN MAIN POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



ATELIERS/CONFÉRENCES

Contenu personnalisable et adapté aux spécificités de vos équipes et à vos objectifs

Durée : ateliers de 1h, 2h ou ½ journée pour 5 à 15 participants en présentiel / Possibilité de webinaire

Conférence : 45 min, 1h ou 1h30

Stand-conseil ouvert à tous sur 2h30 à 1 journée

Quelques exemples :

- Gérer le stress, Bien dormir
- Nutrition : L'alimentation équilibrée au travail, Le petit déjeuner "performance", Eviter les baisses d'énergie en journée, L'alimentation durable
- La sédentarité au travail (sensibilisation et conseils)
- Stand pédagogique (avec ou sans dégustation)

 **Comprendre et agir pour sa santé**

RDV INDIVIDUELS

Conseils personnalisés en Nutrition, Gestion du stress, Sommeil, Déconnexion digitale, Harmoniser vie pro/vie perso...

 **Des conseils personnalisés**

MASSAGES

AMMA Massage japonais traditionnel pratiqué sur une chaise ergonomique (personne vêtue). Agit sur les zones les plus tendues (trapèzes, dos, nuque, bras, mains et têtes).

KOBIDO Massage facial japonais qui stimule la circulation, détend les traits et offre un moment de détente profonde et de revitalisation.

 **Détente profonde, réduit les tensions,**

Zone d'intervention : Ariège, Aude, Haute Garonne

Mes interventions s'adaptent à votre organisation.

Elle peuvent s'intégrer dans vos actions QVCT /RSE ou séminaires
Partenariat avec les CSE possible.

Bénéfices pour l'entreprise

Prévention santé et bien être
Fidélisation des collaborateurs
Réduction de l'absentéisme

DISCUTONS DE VOS BESOINS !



CHRISTINE CARLES

Prévention santé et bien être au travail

06 98 66 36 51

Cabinet : 4 rue Fournier, Mirepoix
contact@christinecarles.com

christinecarles.com

