

Journée Prévention Santé

Journée santé en entreprise



9h
9h30

Accueil et
et présentation des
différents ateliers

9h30
10h30

Atelier 1 =
Routine matinale

11h
12h15

Atelier 2 =
Sophrologie
et gestion du stress

14h

14h
14h45

Atelier 3 =
respiration et
Cohérence cardiaque

15h
15h45

Atelier 4 =
Yoga des yeux

16h
17h

Atelier 5 =
Yoga du dos

17h

Atelier 6 =
Massage Amma Assis

Contact: Aurèle Germain
sophrolesateliersdusoi@gmail.com

