



JOURNÉE BIEN-ÊTRE

FORMAT JOURNÉE

UNE JOURNÉE POUR SOI, SOUS LE SIGNE DE LA DÉTENTE ET DU BIEN-ÊTRE !

Ce programme permettra à vos équipes de revitaliser leurs corps et leurs esprits en ces temps de fêtes. Cette journée est réfléchie pour leur offrir un moment de sérénité et de ressourcement individuel et collectif. Plongez avec nous dans un cocon de douceur et d'énergie positive !

NOTRE PROGRAMME



9H30 – 9H45

ÉVEIL ET ÉNERGIE MATINALE

Commencez cette journée en douceur en pratiquant quelques mouvements doux et énergisants, pour réveiller le corps et l'esprit.



10H30 – 11H00

AUTOMASSAGES ET DÉTENTE MUSCULAIRE

Apprenez quelques techniques d'automassages faites pour relâcher les tensions et favoriser une détente musculaire profonde.



11H15 – 11H45

RESPIRATION EN PLEINE CONSCIENCE

Équilibrez votre respiration grâce à des exercices respiratoires qui recentrent et apaisent le corps, pour un esprit plus calme et serein.



12H00 – 12H30

STRETCHING ET ÉTIREMENTS EN DOUCEUR

Relâchez les tensions grâce à quelques étirements doux permettant d'améliorer votre souplesse et stimuler la détente de votre corps.



14H00 – 14H30 **INITIATION À LA SIESTE FLASH**

L'art de la sieste flash : découvrez comment pratiquer cette micro-sieste qui vous permet de recharger vos batteries en seulement quelques minutes !



14H45 – 15H15 **MÉDITATION GUIDÉE**

Lâchez votre esprit pour suivre cette méditation apaisante, qui permettra à votre corps et votre esprit de se ressourcer.



15H30 – 16H00 **COCON DE RELAXATION POUR LÂCHER PRISE**

Plongez dans ce moment de relaxation profonde, pendant lequel vous pratiquerez quelques mouvements lents et doux pour lâcher prise en toute tranquillité.



16H15 – 16H45 **YIN YOGA**

Terminez votre journée avec une séance de Yoga doux pour relâcher les tensions de votre corps et retrouver votre harmonie intérieure.



**POUR ENRICHIR CE TEMPS,
OFFREZ À VOS ÉQUIPES DES
PAUSES BIEN-ÊTRE GRÂCE À DES
CRÉNEAUX DE 15 MINUTES DE
MASSAGES AMMA ASSIS !**

