



DÉTENTE



# Sommaire

- 01 Atelier les pentes pour la gestion du stress et du sommeil *Page 1*
- 02 Atelier techniques de relaxation *Page 2*
- 03 Atelier massage des mains *Page 3*

# Atelier: les plantes pour la gestion du stress et du sommeil

## Objectifs:

- **Améliorer la santé globale:** réduire le stress et améliorer la qualité du sommeil pour des employés en meilleure forme
- **Augmenter la productivité:** des employés reposés et moins stressés sont plus efficaces et créatifs.
- **Réduire les absences:** moins de stress et un meilleur sommeil diminuent les maladies et les absences.
- **Favoriser le bien-être:** créer un environnement de travail sain et équilibré pour une meilleure cohésion d'équipe

## Programme:

- **Plantes anti-stress** (15mn)

Lavande, passiflore, mélisse: propriétés et utilisations

- **Plantes pour améliorer le sommeil** (15 mn)

Valériane, camomille, houblon: comment elles aident à mieux dormir

- **Préparations pratiques** (20 mn)

Fabrication de sachets de tisane anti-stress et de mélanges pour le sommeil

- **Questions et échanges** (10 mn)

Discussion sur les expériences personnelles et réponses aux questions

**Coût de l'Atelier:** sur devis

## Bénéfices:

Amélioration de la santé et du bien-être des salariés

Réduction du stress et augmentation de la productivité.

# Ateliers: techniques de relaxation

## Objectif:

Apprendre aux participants des techniques efficaces pour gérer le stress et favoriser la relaxation, afin d'améliorer leur bien-être général, leur concentration et leur performance au travail.

## Techniques de Respiration

**Description:** Enseignement de diverses techniques de respiration pour réduire le stress et améliorer la concentration

**Activités:** Exercices pratiques de respiration profonde, cohérence cardiaque, respiration carrée

## Méditation et Pleine Conscience:

**Description:** initiation à la méditation et à la pleine conscience pour aider les employés à se détendre, à se recentrer et à améliorer leur concentration.

**Activités:** séances guidées de méditation, exercices de pleine conscience

## Relaxation et Visualisation

**Description:** utilisation de techniques de relaxation et de visualisation pour diminuer l'anxiété et favoriser un état d'esprit positif.

**Activités:** exercices de relaxation et de visualisations guidées

## Relaxation progressive:

**Description:** Techniques de relaxation musculaire progressive pour détendre progressivement chaque partie du corps.

**Activités:** exercices guidés

## Auto massages:

**Description:** Techniques d'automassage pour soulager les tensions et favoriser la relaxation

**Activités:** exercices guidés

**Durée:** 10 mn la technique ou 1h pour l'ensemble des techniques.

**Participants:** 1 à 10

**Coût de l'atelier:** sur devis

## Bénéfices:

Une réduction du stress, une amélioration de la gestion des émotions, et un mieux être général.

Une productivité accrue, une diminution de l'absentéisme et une atmosphère de travail plus positive.

# Atelier massage des mains

## Objectif:

Réduire le stress, améliorer la circulation sanguine, diminuer les tensions musculaires et favoriser une meilleure concentration.

## Programme:

- Combinaison de techniques de massage avec l'utilisation d'huiles essentielles adapté aux besoins spécifiques du participant. Les huiles sont choisies pour leur propriétés relaxantes, revitalisantes ou apaisantes.
- Le massage se pratique en mouvements doux et circulaires pour masser les mains, les doigts et les poignets.
- Echanges avec le participants et conseils

**Durée:** 10 mn

**Participants:** individuel

**Coût de l'atelier:** sur devis

## Bénéfices:

Une expérience apaisante tout en utilisant les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles pour améliorer le bien-être en général.

Une amélioration du bien-être général, une réduction du stress, une culture d'entreprise positive.