



Mieux vivre... autrement

DES PRESTATIONS SPORT ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL POUR VOS SALARIÉS

Vous souhaitez agir sur la santé au travail et prévenir les risques liés aux postures, au stress, à la sédentarité, améliorer la Qualité de Vie et les Conditions de Travail dans l'entreprise, favoriser cohésion d'équipe et engagement.



PRESTATIONS SUR MESURE

individuelles ou collectives,
ponctuelles ou régulières

Organisées par Alice Siché,
préparateur physique
et expert en développement RH



Mieux vivre... autrement

Devis sur demande

contact@mieuxvivreautrement.com

07 66 04 24 11



PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX POSTURES DE TRAVAIL

Cours de pilates

Travailler en profondeur les muscles abdominaux, les fessiers et le dos

Atelier spécial dos

Se muscler en douceur pour prévenir les problèmes de dos ou soulager des douleurs existantes

Stretching

Développer la mobilité et la souplesse

Investissez dans la prévention et la lutte contre les troubles musculo-squelettiques (TMS) et facilitez le mieux-être au travail pour tous en offrant à vos salariés des moments de pause dans leur cadre professionnel.

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU STRESS AU TRAVAIL

Dancing yoga

Enchaîner en musique des mouvements chorégraphiés de yoga, Pilates, Taï Chi, Qi Gong

Yoga sur chaise et relaxation

Travailler sa respiration et sa détente mentale

Massages assis ou sur table

Techniques de massage traditionnel chinois et de Amma assis qui rééquilibrent les foyers énergétiques de votre corps

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À LA SÉDENTARITÉ

Running

Une pause en extérieur et entre collègues pour bouger, apprendre ou améliorer sa technique de course

Renforcement musculaire général

Se tonifier, renforcer ses articulations, améliorer son équilibre

