

/ ATELIERS Ergo Activ'

Des capsules temps-espace dans l'univers professionnel pour relier les sensations corporelles, les émotions, et les pensées.



6 ateliers interactifs à la carte de 20 minutes

De 2 à 15 participants

- Atelier 1 : ErgoStretching matinal
Exercices de réveil musculaire
- Atelier 2 : Postures au poste de travail
Apports théoriques et pratiques sur la posture assise
- Atelier 3 : Auto-massage et relaxation au poste de travail
Exercices de détente musculaire
- Atelier 4 : « Dessines moi ton travail »
Exercices interactifs inspirés du dispositif « Vis ma vie »
- Atelier 5 : RDV conseils personnalisés « Santé au travail »



Les + Ergo Activ'

- ✓ La mise en place de l'**ambiance sensorielle** (aromathérapie, fond sonore, accessoires) propice à la relaxation
- ✓ Une animation **interactive** au plus près de la demande des salarié(e)s
- ✓ La mise à disposition de **gadgets pédagogiques et ludiques**

Votre ErgoCoach : Michelle Rousseau

Tél : 06 73 73 37 49

m.rousseau@ergocoaching.fr

