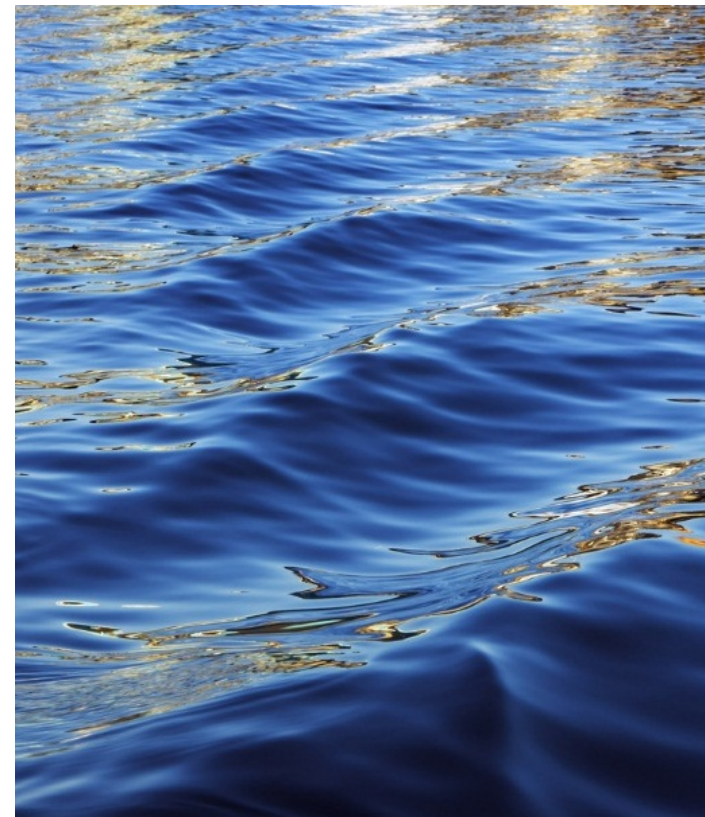




Ateliers

QVT - Team Booster - Séminaire



Nicolas Bourseul

Performance & Harmonie des Organisations



Ateliers « QVT »

- **Prendre soin de soi au naturel** (2h / atelier)
 - ▶ Bien s'alimenter et de l'importance de l'hygiène nutritionnelle par la Naturopathie
 - ▶ Faire face aux troubles du sommeil, de l'importance d'un repos réparateur
 - ▶ Les auto-massages : dans la continuité de la gestion du stress et de la prise de conscience de notre corps, des pieds à la tête
 - ▶ Boostez votre système immunitaire de façon naturelle : plutôt prévenir que guérir (arrêts maladies, contre-performance, etc.)
 - ▶ Développer sa souplesse et sa sérénité par la Tao Yin Yoga
 - ▶ Cultiver son calme intérieur et sa confiance grâce à la sophro-relaxation
 - ▶ S'initier au Qi Gong et à la Méditation pour nourrir bienveillance, quiétude et harmonie intérieure
 - ▶ Activer et entretenir son corps par le Roliball, la Marche Consciente et la Brain Gym
 - ▶ Gérer sa posture et équilibrer son corps (avec Elodie Sarraute de l'association [Rythm&Sens](#))

Team Booster / Séminaire



- **A construire ensemble** : ateliers et conférences « sur-mesure »

- ▶ Exemple sur 2 jours

- > Matin (J1) : Qi Gong + Gestion des postures et de l'équilibre

- > Après-midi (J1) : Sophro-relaxation + Initiation à la Communication Bienveillante

- > Matin (J2) : Tao Yin Yoga + Roliball

- > Après-midi (J2) : Pilates + Biomimétisme de l'organisation



www.enthusiasmeur.com

06 42 30 53 61

nbourseul@gmail.com