



Pour l'entreprise :

- Contribuer à une bonne santé
- Lutter contre la sédentarité
- Renforcer l'esprit d'équipe
- Attirer et fidéliser les talents

Pour les participants :

- Explorer la détente et le renforcement musculaire
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Faciliter la connaissance et l'appréhension des tensions et du stress
- Développer ses qualités relationnelles
- Partager une activité conviviale entre collègues
- Se détendre / se dynamiser
- Mieux se connaître et s'épanouir

AVEC LA PRÉVENTION ACTIVE

Insuffler vitalité, détente et dynamisme
dans votre équipe

Do-In Qi Gong Méditation

Des activités de vitalité et de détente accessibles à tous

Ancrés dans des traditions solides, les pratiques corporelles que j'enseigne sont évolutives et vivantes. Elles offrent une variété et une richesse d'exercices qui répondent à de nombreux besoins du monde contemporain.

Ne nécessitant pas de matériel spécifique, elles peuvent s'adapter avec souplesse à de multiples configurations de lieux, d'horaires et de public.

De par leur aspects autant apaisants que dynamisants, les pratiques que je propose offrent une palette d'activités stimulantes, **inspirantes** et **relaxantes**.



Une enseignante

Formée dans les métiers de la santé, **Anne Coulon** a travaillé comme aide-soignante en milieu hospitalier et auprès des personnes âgées, avant de se reconvertir en 2014 à l'école CRESEC de Lyon dans les soins énergétiques. Installée comme praticienne Shiatsu en cabinet à Chalon sur Saône, elle enseigne depuis plusieurs années le Do-In et la relaxation auprès de différents publics.

Un projet à construire avec vous

Je vous propose d'intervenir :

- Sur le lieu de travail ou en inter-entreprises
- Sur la pause déjeuner, ou en début ou fin de journée, pour des cours réguliers (hebdomadaires, bi-mensuels, mensuels)
- En ateliers découverte
- Pour des sessions d'apprentissages courts d'une méthode de santé, permettant aux participants de s'autonomiser rapidement
- Pour des séminaires de cohésion (team building) ou des animations «Qualité de Vie au Travail» (QVT)
- **Activités pratiquées dans le respect des gestes barrières préconisés actuellement**

La pratique sur le lieu de travail est particulièrement appréciée par celles et ceux qui ne pourraient y accéder autrement, du fait d'importantes contraintes d'organisation ou financières.

Bénéfique pour la santé, elle génère de la convivialité en milieu professionnel et peut représenter un réel facteur de **cohésion** et de **fidélisation** des salariés.

Prévenir les troubles de santé dûs à la sédentarité et au stress chronique est une nécessité forte dans notre société.

Le Do-In offre de nombreux outils pour une **prévention active**, joyeuse et cohérente, en alliant le travail du corps, du mental et de la respiration, dans des exercices **accessibles à toutes et à tous**.

Les participants expérimentent des techniques guidées et présentées clairement : respirations, auto-massages, étirements et acupression. Le Qi Gong permet d'améliorer l'équilibre et la concentration. Les séances sont complétées par des exercices de méditation / relaxation.



Contact

Anne Coulon > 06 26 49 52 13 > annecoulon@live.fr

www.le-mouvement-present.fr

www.lightshiatsu.fr