

Animation d'activités santé & bien-être au travail

Durée : Séances hebdomadaires

Nombre de participants : Jusqu'à 10 pers.

Introduction

Ces animations ont pour finalité de promouvoir des pratiques d'activité physique et de bien-être, visant à encourager une hygiène de vie équilibrée et lutter, par exemple, contre les impacts de la sédentarité.

Thèmes

- Sophrologie, yoga, qi gong.
- Marche, circuit training, échauffements sur chantier/au bureau, renforcement musculaire et postural.

Public

Participation sur base volontaire.

Exemples d'objectifs des animations

- Découvrir les apports de l'activité physique et/ou de la sophrologie dans le quotidien professionnel,
- Améliorer sa condition physique, endurance, souplesse, réduire les impacts de la sédentarité professionnelle,
- Développer ses capacités de récupération, de concentration, de détente, réduire les impacts des horaires décalés/des décalages horaires.

Méthodologie

Pratique hebdomadaire permettant d'améliorer son état physique, mental et émotionnel au travail.

Organisation

- Séances collectives en groupe ouvert (participation libre).
- Possibilité de mise en place de cours dans vos locaux dans des salles externes suivant votre configuration, ou en visio-conférence y compris en horaires décalés.
- Possibilité de mise à disposition du matériel suivant les besoins.

Dates et lieu

Suivant votre projet.

Modalités de financement

Ces programmes peuvent être pris en charge à 100% par l'employeur ou avec quote-part à la charge du collaborateur. Un système de tickets « santé-bien-être » peut-être mis en place.

Intervenants

Professionnels diplômés dans les disciplines concernées : Enseignant en Activité Physique Adaptée (E-APA) ou en activité physique et sportive (E-EPS), Sophrologue D.U. ou RNCP, professeurs de yoga ou Qi Gong diplômés.