



# JOURNÉE BIEN-ÊTRE

## FORMAT DEMI-JOURNÉE

### UNE JOURNÉE POUR SOI, SOUS LE SIGNE DE LA DÉTENTE ET DU BIEN-ÊTRE !

Ce programme permettra à vos équipes de revitaliser leurs corps et leurs esprits en ces temps de fêtes. Cette journée est réfléchie pour leur offrir un moment de sérénité et de ressourcement individuel et collectif. Plongez avec nous dans un cocon de douceur et d'énergie positive !

### NOTRE PROGRAMME



**9H00 – 9H30**

#### ROUTINE BIEN-ÊTRE DU MATIN

Démarrez cette journée en découvrant votre routine bien-être simple et énergisante, pour éveiller positivement votre corps et votre esprit.



**9H45 – 10H15**

#### RESPIRATION ET RELAXATION

Découvrez comment la respiration peut nous apporter une relaxation profonde, pour se recentrer, s'apaiser et relâcher les tensions que l'on garde dans le haut du corps.



**10H30 – 10H50**

#### MÉDITATION POUR APAISER SON MENTAL

Lâchez votre esprit pour suivre cette méditation apaisante, qui permettra à votre corps et votre esprit de se ressourcer.



**11H00 – 11H30**

#### AUTOMASSAGES ET DÉTENTE MUSCULAIRE

Apprenez quelques techniques d'automassages faites pour relâcher les tensions et favoriser une détente musculaire profonde.



**11H45 – 12H30**

## **STRETCHING ET ÉTIREMENTS EN DOUCEUR**

Relâchez les tensions grâce à quelques étirements doux permettant d'améliorer votre souplesse et stimuler la détente de votre corps.



**POUR ENRICHIR CE TEMPS,  
OFFREZ À VOS ÉQUIPES DES  
PAUSES BIEN-ÊTRE GRÂCE À DES  
CRÉNEAUX DE 15 MINUTES DE  
MASSAGES AMMA ASSIS !**

