

Le stress au travail : Préoccupation majeure des entreprises et véritable enjeu de santé publique.

Préserver la santé des collaborateurs est un engagement essentiel pour la performance durable de l'entreprise.

Parce que votre

CAPITAL HUMAIN est
ESSENTIEL



Découvrez l'offre
Ressource et Zen
modulable adaptée
à vos besoins

Le **AMMA ASSIS**

Bien plus efficace qu'une pause-café !

Pratique individuelle

15 min de détente et revitalisation.



Atelier de **SOPHROLOGIE**



Renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien !

Déstresser et valoriser sa vie professionnelle.

Atelier **DO-IN** ou **VOIE DE L'ÉNERGIE**

L'automassage énergétique !

Pour équilibrer l'énergie et la vitalité.



Atelier de

RELAXATION CORÉENNE

Se sentir bien dans son corps !

Atelier pour s'entraîner ensemble à lâcher prise.


RESSOURCE et ZEN
Espace Anti Stress ~ Sophrologie

Véronique Aixel
5 Place Saint Étienne - Arras

 **06 81 47 07 12**

ressource-zen@sfr.fr

<http://ressource-zen.perso.sfr.fr>