



## **FORMATION BIEN – ETRE**

**2 Mai 2022**

### **Le programme**

#### **Le matin**

Accueil convivial

Ateliers ZEN

*Chaque stagiaire participera à deux ateliers. Dans la mesure du possible, nous nous efforcerons de respecter vos choix.*

Sophrologie

Yoga relaxation

Yoga visage

Déjeuner

#### **L'après-midi**

Atelier : Retrouver du plaisir et du bien-être au travail

#### **Bilan de la journée**

***Pour les ateliers du matin (yoga et sophrologie), merci de prévoir une tenue confortable ainsi qu'un tapis de sol, une serviette et un petit coussin.***

*Des surprises et des cadeaux rien que pour vous le 2 mai et surtout une journée de respiration et de douceur.*