

Ateliers Bien Être

« La Médecine Chinoise au service de la santé »



N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / 1 bis rue de l'Abreuvoir – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be

Les ateliers Bien Être dans les entreprises permettent d'**améliorer** la qualité de vie au travail et la performance des collaboratrices et collaborateurs. Ils peuvent prendre différentes formes et aborder différents thèmes.

-1- Ateliers thématiques :

- ✓ La gestion du stress, de l'anxiété, de la nervosité.
- ✓ La gestion du sommeil.
- ✓ La gestion de la fatigue.
- ✓ La gestion des tensions musculaires, tendineuses et articulaires.

Pour chaque thème il est abordé :

- L'interprétation de la médecine allopathique.
- L'interprétation de la médecine chinoise.
- Les points d'acupression à faire soi-même.
- La lithothérapie.
- La phytothérapie.
- Des exercices pratiques à exécuter.

Un book très détaillé est remis à chaque participant à l'atelier Bien Être.

-2- Atelier sur le développement personnel :

L'objectif étant de développer la confiance en soi, l'estime de soi et ses capacités à communiquer.

- ✓ **Le QI GONG des saisons** : A chaque saison correspond un groupe d'organes. Chaque organe intervient à la fois sur un plan émotionnel, un plan fonctionnel et un plan physique. Des mouvements simples permettent de stimuler l'énergie dans les organes concernés en fonction de la saison, et de fait d'agir sur les trois plans cités ci-dessus.
- ✓ **La respiration sportive** : notre manière de respirer à une action directe sur notre comportement et notre attitude. En apprenant différentes techniques de respiration nous sommes capables de nous calmer, ou de nous énergiser, ou tout simplement de donner des vacances à notre cerveau.
- ✓ **Le stretching** : méthode très douce pour étirer tous les muscles, les tendons et les articulations que nous utilisons dans une journée. Les mouvements peuvent aussi se faire à la carte en fonction de ses besoins dans la journée. Un enchainement très efficace qui dure 12 minutes à faire par exemple avant d'aller se coucher pour passer une excellente nuit.

Les trois thèmes sont regroupés lors de ce type d'atelier.

Un book très détaillé est remis à chaque participant à l'atelier Bien Être.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / 1 bis rue de l'Abreuvoir – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be

-3- Atelier de relaxation :

- ✓ **Le massage du dos** sur chaise ergonomique aux huiles essentielles issu de la médecine chinoise. Suppression des tensions du dos et de la nuque, détente totale et lâcher prise durant la séance de 20 minutes.
- ✓ **La réflexologie du visage.** Des points de digitopuncture (avec les doigts) couplés à différents massages doux du visage pour une détente parfaite. 20 minutes correspondent à trois de sommeil de nuit.

-4- Le suivi individuel des participants :

A titre personnel, les participants à un de ces ateliers peuvent nous consulter dans notre cabinet et ***bénéficier d'une remise sur les séances***. Nous sommes tenus à la confidentialité professionnelle.

Modalités de fonctionnement :

- ✓ ***Durée d'un atelier*** : 2H30 à 3H00.
- ✓ ***Effectif par atelier*** : 10 personnes pour 1 formateur. Au-dessus de 10 personnes un deuxième formateur intervient.
- ✓ ***Tenue*** : décontractée afin d'être le plus à son aise.
- ✓ ***Matériel*** : prévoir de quoi prendre des notes.

Les bienfaits des ateliers Bien Être :

- ✓ Cela permet aux collaboratrices et aux collaborateurs de se sentir mieux dans la tête, dans le corps, de réduire le stress, d'améliorer le sommeil ou encore de développer la confiance en soi.
- ✓ Les collaboratrices et les collaborateurs sont plus motivés, plus créatifs.
- ✓ Meilleure ambiance sur le lieu de travail, plus conviviale et positive.
- ✓ Cela contribue à réduire l'absentéisme lié au stress ou à d'autres problèmes de santé.
- ✓ Enfin cela renforce l'image de l'entreprise qui met en place ces ateliers Bien Être.

Pour tout contact :

- Jean Louis FRAIM
- 0477 393 971
- harmonycenter.mtc@gmail.com

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / 1 bis rue de l'Abreuvoir – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be