

BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Ateliers QI QONG et SHIATSU ASSIS

CONTENU

Atelier collectif Qi QONG et posture : Gymnastique douce et énergisante

Une gymnastique douce

- Exercices à base de **mouvements doux, aux rythmes variés**, accompagné d'un travail de **visualisation et respiration**
- Exercices centrés sur **les épaules, le dos et autres zones** pouvant être **sollicitées sur le poste de travail**

Visant à

- **Renforcer son énergie et agir en prévention**
- **Se détendre**, relâcher les zones de tensions
- Favoriser la **détente et l'oxygénation musculaire**
- **Améliorer sa posture** : Favoriser une meilleure conscience corporelle et un meilleur **équilibre et centrage**

Durée : Ateliers collectifs d' 1 heure

Atelier individuel SHIATSU assis : Massage bien-être, détente et prévention

Se pratique :

- Habillé, sur une chaise ergonomique
- Par pressions douces sur les points d'énergie

Ses bienfaits :

- Se détendre, favoriser la **détente musculaire et dénouer les tensions**
- **Agir contre le stress**
- Améliorer **sa sensation de bien-être** sur son lieu de travail
- Agir en **prévention des TMS et RPS**

Durée : Séance individuelle de 20 min soit 3 personnes par heure

OBJECTIFS :

Atelier QI QONG et posture

- ✓ Découvrir et pratiquer une gymnastique douce et énergisante
- ✓ Disposer d'exercices simples pouvant être pratiqués individuellement au quotidien

Atelier SHIATSU assis

- ✓ Bénéficier des bienfaits du shiatsu sur son lieu de travail, au travers d'un format adapté aux contraintes du travail

Lieu : En entreprise

Horaires : grande amplitude horaire en fonction de l'activité de l'entreprise (5 :00 à 20 :00)

Tarif :

Qi Qong : 120 € / heure HT
Shiatsu assis : 60 € / heure HT

Intervenant :

Stéphane GOUILLART

-Praticien certifié Fédération Française de Shiatsu depuis 1999, et certifié massage assis Touch Line
-Enseignant de Qi Qong diplômé d'état CQP ALS
-Enseignant d'Aikido 3^{ème} Dan

Cabinet Stéphane GOUILLART

7 rue Albert Turpain – Zone Technocéan – 17000 La Rochelle
Tél : 06 63 41 36 46 - 05 46 29 18 12 / email : stephanego@yahoo.fr
web : www.shiatsu-traditionnel.org