



# LA MEDITATION

## Une respiration pour votre entreprise !

### Objectifs

- Maintenir l'attention et optimiser la mémoire
- Cultiver la capacité à être attentif au moment présent
- Accroître la créativité
- Développer la collaboration entre les personnes

### Déroulé

- Exercices dynamiques
- Exercices respiratoires
- Visualisation guidée
- Débriefing avec le groupe

### Bénéfices attendus

La méditation en entreprise permet de :

- Réduire le stress
- Renforcer la résilience
- Lâcher prise des pensées parasites ou négatives
- Renforcer la concentration et l'attention des salariés
- Améliorer la capacité à rester calme et lucide
- Améliorer ou maintenir les bonnes relations dans les équipes

### Pensez à vos interventions 2021 pour la :

- Journée mondiale de la santé, le mercredi 7 avril
- Journée mondiale sur la sécurité et la santé au travail le mercredi 28 avril
- Semaine du développement durable, du 30 mai au 5 juin
- Semaine pour la Qualité de vie au travail, du 14 au 18 juin



praticienne en :  
- sophrologie certifiée RNCP et Entreprise  
- jeux de coopération  
- yoga du rire et certifiée Rire en Entreprise  
- **méditation, instructrice Pleine Conscience**  
**Tél 06 23 31 43 86**

Mail [charlettevn@gmail.com](mailto:charlettevn@gmail.com)  
Site web [relaxation-yogadurire.fr](http://relaxation-yogadurire.fr)

Pour les  
« tarifs et conditions »  
voir la fiche spécifique

Le + : un retour sous  
forme de bilan qualitatif !