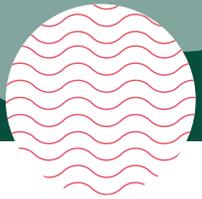


SEMAINE DE LA QVT 2022

— 20-24 JUIN —



LUNDI

APPRENDRE À ME RESSOURCER,
GÉRER MES ÉMOTIONS ET CELLES DES
AUTRES

MARDI

PRENDRE SOIN DE MON CAPITAL
SANTÉ

MERCREDI

FAIRE DE L'ALIMENTATION MON ALLIÉE
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

JEUDI

APPORTER RIRE ET OPTIMISME DANS
MON QUOTIDIEN

VENDREDI

TROUVER MON ÉQUILIBRE AU
QUOTIDIEN ET SOULAGER MA CHARGE
MENTALE



ATELIERS DE 12H30 À 13H15



L'intelligence émotionnelle, ou
comment accueillir les émotions
des autres ?



Ostéo-gym : comment soulager
ses douleurs soi-même ?



Booster son énergie avec son
alimentation



L'optimisme améliore la santé :
les clés pour le développer



(Dé)charge mentale : les actions
à mettre en place au quotidien



INSTANTS DE 14H À 14H15



Instant Bien-Être : Les pouvoirs
de la respiration pour se
ressourcer



Instant Santé : Retrouvez un bel
alignement postural



Instant Bien-Être : Yoga detox
d'après-repas



Instant Bien-Être : Visualisation
positive



Instant Bien-Être : Méditation
pour se libérer avant le week-
end



CONTENUS

+ 1 vidéo d'expert «Les 5 réflexes
pour bien commencer sa journée»

+ Conseils et astuces «La marche
respiratoire» et «5 façons de se
ressourcer»

+ 1 vidéo d'expert «Automassages
des cervicales»

+ Conseils et astuces «Diminuer
sa fatigue visuelle avec la
gymnastique oculaire»

+ 1 vidéo d'expert «Quels jus boire
tout au long de la journée ?»

+ Conseils et astuces «Une
semaine de batchcooking»

+ Recette «Votre jus du moment»

+ 1 podcast «Les pouvoirs de la
gratitude»

+ Conseils et astuces «Les
bienfaits du Yoga du rire»

+ 1 podcast «5 minutes pour
retrouver calme et sérénité»

+ Conseils et astuces «Les
bienfaits de la méditation
quotidienne»