



Atelier réveil musculaire pour une journée énergique

Aider les employés à se préparer mentalement et physiquement pour une journée de travail productive.

OBJECTIF DE L'ANIMATION

- Activer le corps pour améliorer la circulation sanguine et l'énergie.
- Réduire la tension musculaire et les raideurs matinales.
- Favoriser l'état d'éveil mental et la concentration.
- Encourager la convivialité et le bien-être au travail.

DÉROULÉ DE L'ANIMATION

1. Introduction (5 minutes)

- Accueil des participants et présentation de l'atelier.
- Rappel des bienfaits du réveil musculaire pour la santé et la productivité.

2. Exercices d'échauffement (10 à 20 minutes)

- Séquence d'exercices d'échauffement doux qui ciblent les principaux groupes musculaires, y compris les bras, les jambes, le dos et le cou.
- Les exercices peuvent inclure des étirements, des mouvements d'assouplissement, des rotations des épaules, etc.

3. Exercices de respiration (5 minutes)

- Exercices de respiration profonde pour oxygéner le corps et stimuler la concentration.
- Pratique de la respiration abdominale pour favoriser la relaxation.

4. Méditation ou moment de pleine conscience (5 minutes)

- Courte séance de méditation guidée ou de pleine conscience pour aider les participants à se concentrer sur le moment présent.
- Encouragement à établir une intention positive pour la journée.

5. Discussion et partage (5 minutes)

- Les participants ont l'opportunité de partager leurs sentiments et leurs impressions après la séance.
- Possibilité de poser des questions sur les exercices ou la méditation.

6. Conseils pour maintenir l'énergie tout au long de la journée (5 minutes)

- Suggestions pour des pauses actives, des étirements rapides ou des exercices de respiration à intégrer dans la journée de travail.

Cet atelier de réveil musculaire est conçu pour être rapide et efficace, offrant aux employés un moyen de commencer la journée avec énergie, concentration et une sensation de bien-être. Il peut être adapté en fonction du temps disponible et des besoins spécifiques de l'entreprise.

FORMAT DISPONIBLE

Durée : 15 à 30 minutes (idéalement le matin avant le début de la journée de travail)



Ensemble des collaborateurs



Durée : 15 à 30 minutes



Présentiel



Jusqu'à 15 personnes