



Atelier Pilates pour le bien-être au travail

Le Pilates permet de contribuer à améliorer la force corporelle, la flexibilité, la posture et le bien-être des employés.

DÉROULÉ DE L'ANIMATION

1. Introduction au Pilates (10 minutes)

- Accueil des participants et présentation de l'atelier.
- Brève explication des principes de base du Pilates et de ses avantages.

2. Échauffement (5 minutes)

- Exercices d'échauffement légers pour préparer le corps à la séance de Pilates.

3. Séance de Pilates (25 à 40 minutes)

- Séance de Pilates dirigée par un instructeur qualifié.
- Enchaînement d'exercices qui ciblent les muscles du tronc, les jambes, les bras et le dos.
- Les exercices peuvent être adaptés au niveau de compétence des participants.

4. Exercices de respiration et de relaxation (10 minutes)

- Exercices de respiration profonde pour favoriser la détente.
- Pratique de la relaxation musculaire pour relâcher les tensions.

5. Discussion et partage d'expériences (5 minutes)

- Les participants ont l'occasion de partager leurs impressions et leurs ressentis après la séance.
- Possibilité de poser des questions sur les exercices ou le Pilates en général.

6. Conseils pour intégrer le Pilates dans la routine quotidienne (5 minutes)

- Suggestions pour continuer à pratiquer le Pilates en dehors de l'atelier.
- Recommandations pour maintenir une posture saine au travail.



OBJECTIF DE L'ANIMATION

- Renforcer les muscles du corps pour améliorer la posture et la stabilité.
- Favoriser la souplesse et la détente musculaire.
- Réduire la tension physique et mentale.
- Encourager la convivialité et le bien-être au travail.

Cet atelier de Pilates vise à offrir aux employés une pause active et énergisante au cours de leur journée de travail, à améliorer leur force et leur souplesse, et à favoriser une meilleure posture et une sensation de bien-être. Il peut être adapté en fonction du niveau de compétence des participants et des besoins spécifiques de l'entreprise.

FORMAT DISPONIBLE

Durée : 45 minutes à 1 heure



Ensemble des collaborateurs



Durée : 45 minutes à 1 heure



Présentiel



Jusqu'à 15 personnes