

Quelle offre ?



## Animation d'Atelier pour lutter contre la sédentarité et le stress en milieu professionnel



**1ère méthode pour « bien être » au travail**, prévenir et soulager les douleurs physiques et mentales liées au stress, à la sédentarité et au travail sur écran.

**Méthode** et startup créées en 2015 par **Anne-Charlotte VUCCINO**, ancienne consultante en stratégie et diplômée d'HEC.

Photo : source Yogist  
Cf lien site internet <https://yogist.fr/>

# Quel principe ?



Conçue avec l'aide d'ostéopathes et de psycho-ergonomes,  
la **méthode** propose des **exercices** ...

adaptés au monde du travail  
simples et accessibles à tous

...**exercices** qui  
contribuent à réduire les tensions musculaires  
améliorent la posture au travail  
favorisent la détente et la concentration

# sans se changer / sans matériel # sans chakras # au poste de travail



# Quels formats ?



## **Atelier Découverte**

Un atelier pour découvrir la méthode avec des exercices guidés passant en revue les parties du corps (de la tête jusqu'aux jambes) qui souffrent de la sédentarité et du travail sur écran

## **Atelier Le Jeu du Well at Work®**

Un atelier ludique, interactif et participatif pour permettre d'engager vos collaborateurs et de les sensibiliser concrètement aux maux du travail et à leurs solutions

## **Ateliers Thématiques**

Une semaine pour installer des bonnes habitudes avec un court atelier thématique différent chaque jour permettant de travailler une partie du corps

# Quels formats ?

## Atelier Découverte



**Modalités** : sur site ou en visio

**Nombre de participants** : sur site, dépend des capacités de la salle

**Durée** : 45 min / 1h30

Un atelier pour découvrir la méthode avec des exercices guidés passant en revue les parties du corps (de la tête jusqu'aux jambes) qui souffrent de la sédentarité et du travail sur écran

### **Exercices :**

- Bien s'asseoir devant son écran
- Reposer ses yeux fatigués par la lumière bleue
- Détendre son cou et ses trapèzes
- Relâcher le haut du dos
- Prévenir la tendinite de la souris
- Prévenir les douleurs de sciatique
- Gérer son stress et son énergie

# Quels formats ?

## Le Jeu du Well at Work®



**Modalités** : sur site

**Nombre de participants** : 10 max (par roulement)

**Durée** : 1h à 2h

**Exercices** :

À partir d'un jeu de cartes et de mises en situation, les exercices permettent de découvrir les différentes zones exposées (yeux, dos, lombaires, bassin, etc..) et les solutions pour les soulager



Photo : source Yogist

# Quels formats ?

## Une semaine d'Ateliers thématiques



**Modalités** : sur site ou en visio **Durée** : 15 min / atelier **Horaires** : à adapter

### **Lundi : prévenir le torticolis**

Zones du corps : cou, cervicales

Exercices : 3 ex. pour renforcer, 2 ex. pour étirer

### **Mardi : détendre le haut du dos/ retrouver une bonne posture assise**

Zones du corps : épaules, trapèzes, omoplates

Exercices : 3 ex. pour chauffer, 1 ex. pour étirer

### **Mercredi : prévenir la tendinite de la souris**

Zones du corps : mains, poignets

Exercices : 1 ex. pour renforcer, 3 ex. pour étirer

### **Jeudi : prévenir la sciatique et la lombalgie**

Zones du corps : jambes, lombaires, bassin

Exercices : 2 ex. pour renforcer, 3 ex. pour étirer

### **Vendredi : prévenir la fatigue oculaire**

Zones du corps : yeux

Exercices : 2 ex. pour renforcer , 1 ex. pour hydrater, 1 ex. pour apaiser

# Quel budget ?



## **Atelier Découverte**

Durée : 45 min à 1h30

Budget : 200 à 300 € \*

## **Jeu du Well at Work®**

Durée : 1h

Budget : 250 € \*

Durée : 2h

Budget : 350 € \*

## **Ateliers thématiques / Forfait semaine**

Durée : 15 min x 5 j

Budget : 300 € \*

\*TVA non applicable, art.293 B du CGI