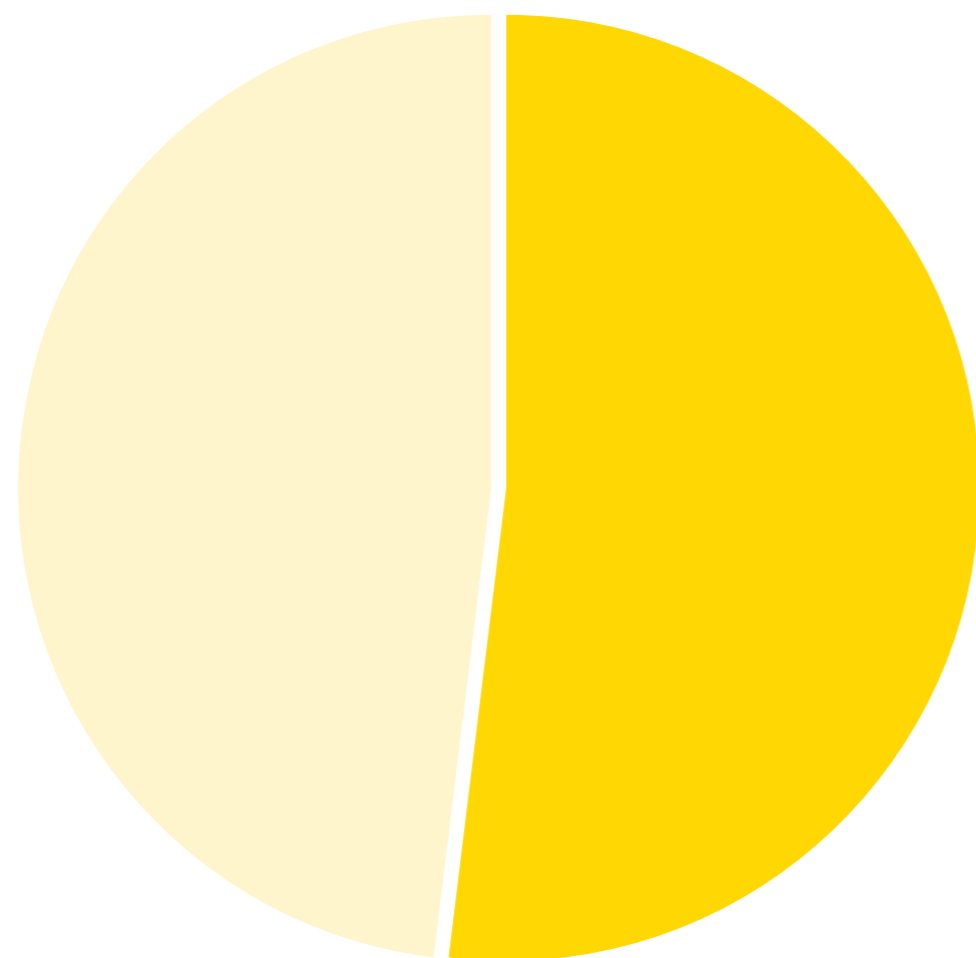




Introduire et faciliter  
l'activité physique dans les bureaux

# LE CONTEXTE

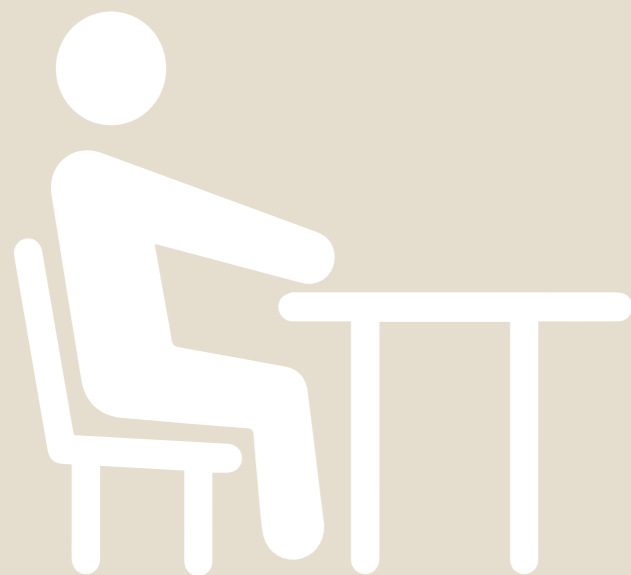


**52 %**  
**DES FRANÇAIS**

**NE PRATIQUENT PAS ENCORE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES**

# - LE CONTEXTE -

Les comportements changent :



l'homme passe plus de temps assis qu'en mouvement, ce qui entraîne des méfaits sur sa santé.

Les activités physiques ...



...tout le monde en parle, beaucoup ne passent pas à l'action.

Pas le temps !



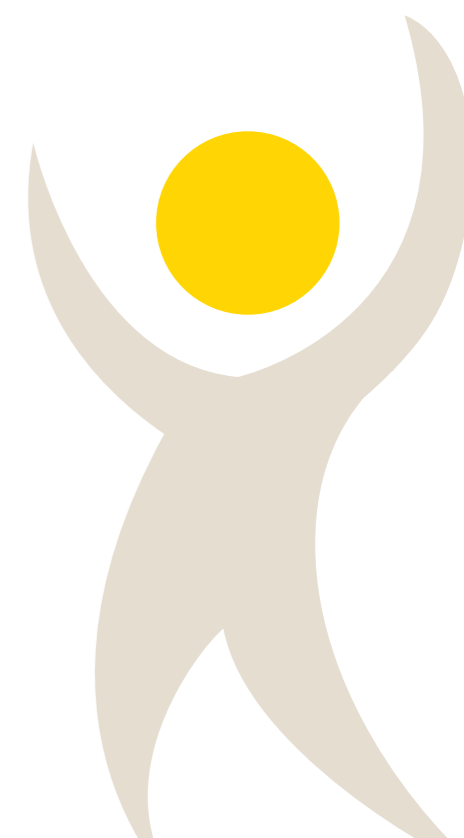
des plannings surchargés et pas le temps pour le sport.

# - QU'EST-CE QUE C'EST ? -

Un concept unique

&

innovant



# - QU'EST-CE QUE C'EST ? -



**1** Une méthode préventive

**2** Des modules bien-être pour lutter contre les méfaits de la sédentarité au travail



# - COMMENT ? -

Des séquences de

3 min  
6 fois

par jour



ayant pour but d'adopter un nouveau comportement bénéfique  
pour votre corps et votre cerveau en bougeant  
**PLUS ET MIEUX.**

# - COMMENT ? -



des ateliers

- Postures et proprioception
- Postures dynamiques
- Postures en renforcements musculaires
- Postures et étirements



des coachings individuels express



- COMMENT ? -

**DANS LE RESPECT DE L'ORGANISATION DU TRAVAIL ET SANS  
PERTURBER LA SPHÈRE PRIVÉE.**



## - POURQUOI ? -

Parce que la richesse d'une entreprise ce sont les hommes et les femmes qui la composent. Elle doit donc œuvrer à leur bien-être.

L'homme bien dans sa tête, bien dans son corps travaille mieux.

- POURQUOI ? -

**CE QUI EST BON POUR LA SANTÉ DU SALARIÉ  
EST BON POUR LA PERFORMANCE DE L'ENTREPRISE.**

07 83 14 52 40



béatrice.level@free.fr



- L'ÉNERGIE EN ENTREPRISE -