

# ANIMATION BIEN-ÊTRE ET MOUVEMENT EN ENTREPRISE



Découvrez une méthode permettant de réduire les tensions, dynamiser les équipes et enseigner les bons réflexes. Encadrée par un coach professionnel et expérimenté.

## UNE MÉTHODE GLOBALE :

**Améliorer la mobilité et la posture**

**Relâcher les tensions**

**Renforcer le corps**

**Retrouver un équilibre physique et mental**

## NOS FORMULES D'ANIMATION :

Adaptées à vos locaux, vos plannings et vos besoins, en présentiel ou à distance.

### **Work'n'Flow (20 à 30 min)**

Des pauses actives simples et efficaces pour rompre la sédentarité : mobilité articulaire, respiration, étirements, relâchement musculaire.

➡ Idéal entre deux réunions ou sur la pause déjeuner. À partir de 50 € la séance.

### **Work'n'Move (1h30)**

Focus sur la posture et les bons gestes, au bureau comme sur le terrain.

Un format ludique pour comprendre et appliquer des solutions concrètes au quotidien. Adaptable en plusieurs séances de 1h30 pour les grandes équipes (plus de 15 personnes).

➡ Donnez à votre entreprise l'opportunité de mieux bouger et mieux travailler.

Fournissez à vos équipes un guide pratique des trois mouvements réflexes à adopter au quotidien. À partir de 150 € la séance.

### **Work'n'Flex**

Votre solution sur-mesure pour améliorer le bien-être et l'efficacité au travail. Flexible et modulable, nous nous adapterons à vos demandes.

➡ Entreprise pluridisciplinaires, locaux atypiques, équipes décentralisées ? Work'n'Flex est la formule idéale. Tarifs sur demande.

## CONTACT :

 06.33.48.87.50

 full.movement360@gmail.com



www.full-movement.com



@full.movement360