

Programma “la sana routine al lavoro.”

IL CAMMINO VERSO LA SERENITÀ





Approccio

TRASFORMARE IL PROPRIO POSTO DI LAVORO
IN UN LUOGO DI BENESSERE

Tutto è interconnesso, i nostri pensieri determinano le nostre azioni che diventano le nostre abitudini e poi il nostro destino.

Favorire un ambiente di lavoro sano ed equilibrato può migliorare la motivazione, la produttività e la fedeltà dei collaboratori. Iniziative incentrate sul benessere contribuiscono a creare una cultura aziendale positiva e favorevole alla realizzazione personale. Investire nel benessere dei dipendenti è un investimento nel successo a lungo termine dell'azienda.

In questo obiettivo, offro workshop per le aziende sui temi della meditazione, del breathwork, dell'Ayurveda e della riflessologia. Questi laboratori mirano ad aiutare i dipendenti a gestire lo stress, a migliorare il loro benessere mentale e fisico, e a favorire un ambiente lavorativo positivo e produttivo. Attraverso tecniche ancestrali, i miei workshop offrono ai partecipanti strumenti concreti per coltivare serenità, equilibrio e vitalità.



*“è quando non abbiamo
tempo che ci si dovrebbe
rilassare”*



Chi sono

TRASFORMARSI È IL PRIMO PASSO VERSO UN
CAMBIAMENTO PIÙ AMPIO

Sono Lucile, una francese innamorata dell'Italia da quasi 10 anni. Dopo aver lavorato per più di 25 anni nel mondo dell'impresa come responsabile commerciale e di eventi, soffrendo lo stress e quello che pensavo fosse la mancanza di tempo, ho deciso di creare un programma di workshop per le aziende sui temi della meditazione, del breathwork, dell'Ayurveda e della riflessologia. A questo scopo mi sono specializzata nei diversi settori sia come praticante che come insegnante e ognuno dei miei diplomi è riconosciuto a livello internazionale (IPHM, CMA).

Oggi dedico il mio tempo e la mia energia a trasmettere tecniche semplici per favorire il benessere quotidiano, sia per il personale delle aziende che per le persone.

LE CHIAVI PER RITROVARE L'ARMONIA

I miei servizi

Questi tre servizi chiave costituiscono la base di un programma personalizzato di benessere per le aziende che offre un approccio olistico volto a promuovere il benessere fisico, mentale ed emotivo dei dipendenti. Attraverso una serie di workshop di meditazione guidata, tecniche di respirazione consapevole, introduzione all'Ayurveda e scoperta della riflessologia, i partecipanti hanno l'opportunità di riconnettersi con loro stessi, gestire lo stress e coltivare un equilibrio interiore. Questi workshop interattivi e pratici forniscono strumenti concreti per migliorare la salute complessiva, stimolare la creatività e rafforzare la resilienza dei team.

Meditazione & Breathwork

Si tratta di meditazioni guidate, tecniche di visualizzazione e respirazione.

Ayurveda

I partecipanti scopriranno i principi di base della nutrizione ayurvedica e dei rimedi semplici per gestire gli squilibri del corpo.

Riflessologia

Si tratta di imparare tecniche di automassaggio legate alla digitopressione su punti riflessi del corpo.

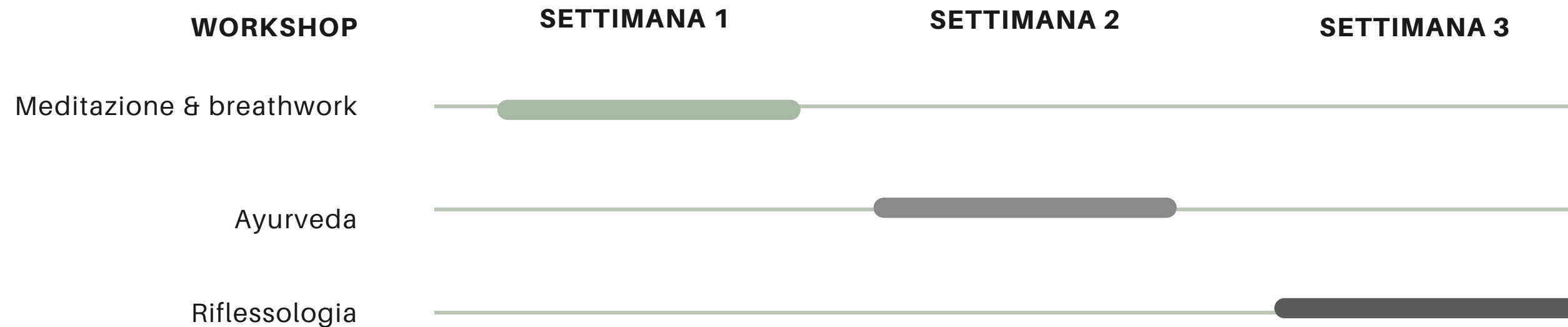


Planning

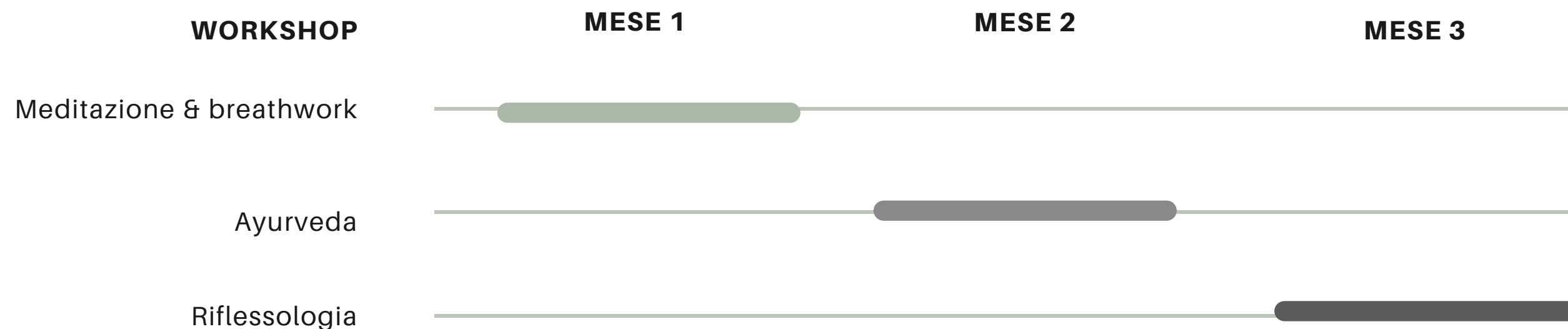
Le attività possono essere pianificate secondo le vostre esigenze organizzative.

Ecco due esempi su 3 mesi :

- Si può prevedere un ciclo di 3 settimane ripetuto per un totale di 3 mesi come segue:



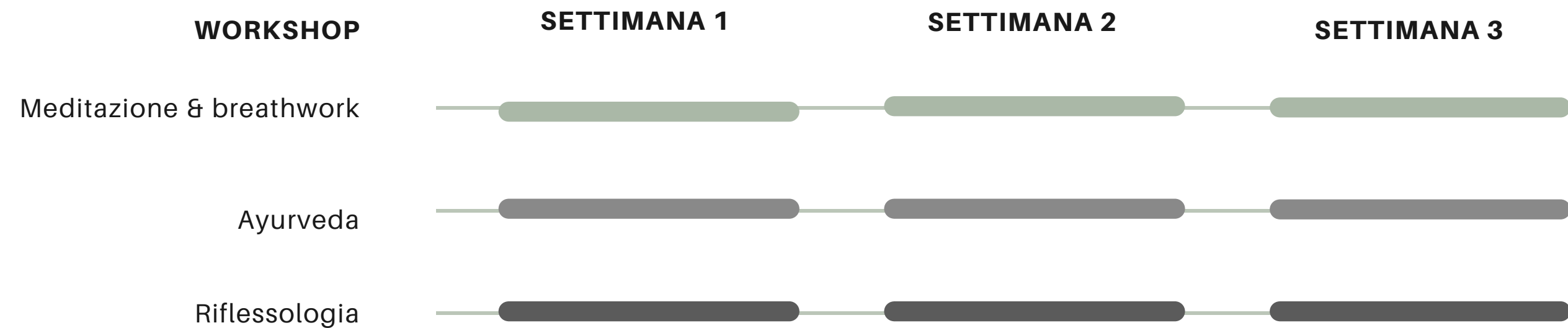
- Si può dedicare un mese ad ogni workshop specifico per un totale di 3 mesi come segue:



Planning

Le attività possono essere pianificate per una durata scelta da voi :

- Si può prevedere corsi da 2 ore includendo le 3 discipline per un ciclo di 3 settimane ripetuto per un totale di X settimane come segue:



Panoramica dei workshop

Ogni sessione ha una durata di circa un'ora e può svolgersi sia all'interno che all'esterno.

Idealmente, il numero di partecipanti non dovrebbe superare le dieci persone per garantire un ambiente calmo e rilassato.

Naturalmente questo programma è adattabile sia in termini di numero di partecipanti che di durata e in una stessa settimana possono essere organizzate diverse sessioni a seconda delle necessità della vostra azienda.



Meditazione & Breathwork

Ad ogni sessione saranno insegnate una tecnica di meditazione, una tecnica di respirazione e i loro benefici.



Ayurveda

Ogni lezione affronterà un tema diverso nel campo della nutrizione, della cura del corpo e dell'uso quotidiano delle piante.



Riflessologia

I principali punti di riflessione che trattano diversi disturbi come stress, digestione e dolori posturali saranno insegnati.

Tariffa

- Per un gruppo di massimo 10 persone :

150 euro + IVA per ora

- Per un gruppo di piu di 10 persone (massimo 20) :

200 euro + IVA per ora

- Per una mezza giornata di scoperta di 4 ore :

600 euro + IVA per sessione



Grazie

Desidero esprimere il mio sincero ringraziamento per l'attenzione prestata a questo progetto. Sono felice di poter condividere con voi la mia esperienza e le mie soluzioni,

Lucile Lachaze

Contatti

Non esitate a contattarmi via e-mail o telefono per qualsiasi opportunità professionale o collaborazione.



375 840 6358



lucile@lasanaroutine.com



www.lasanaroutine.com