Exemple 1

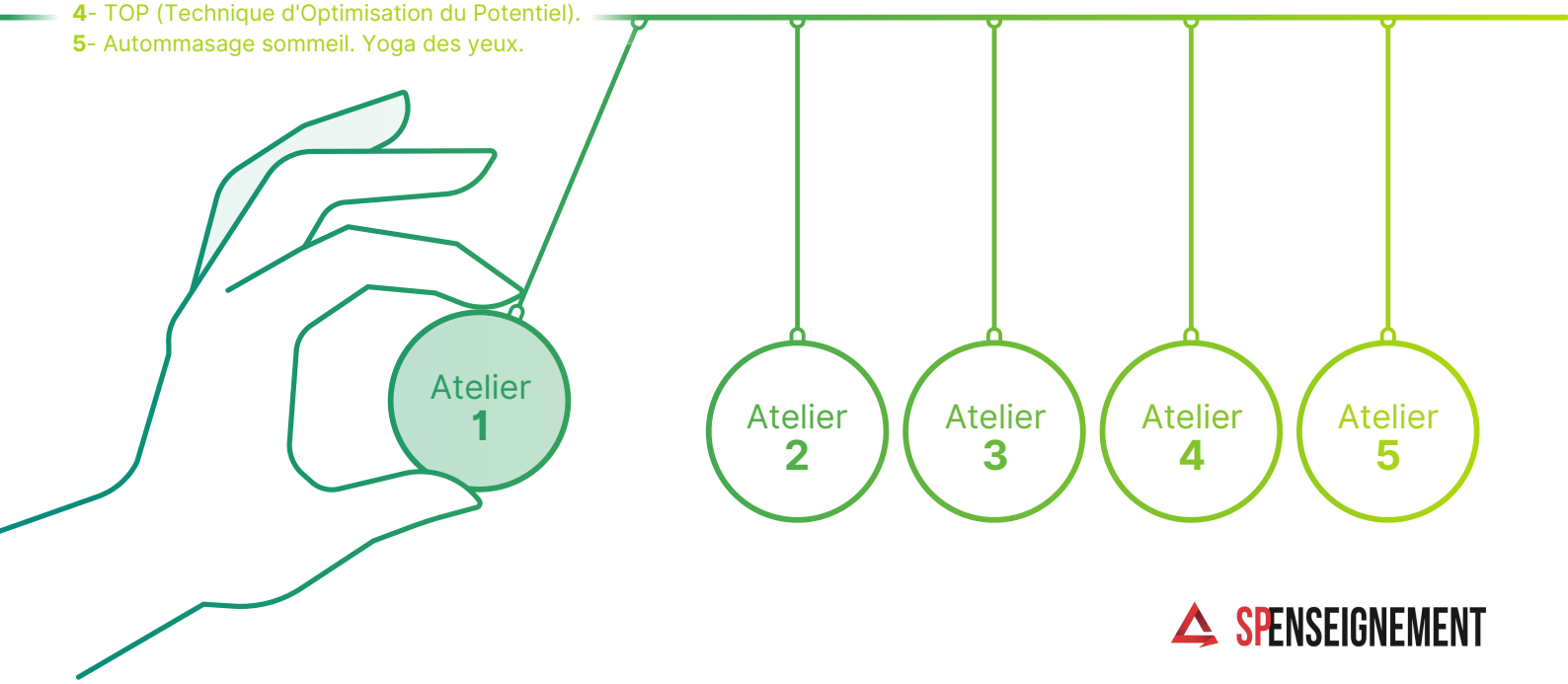
SOMMAIRE

- Exemple d'un atelier QVT sur deux jours

SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Plusieurs ateliers en simultané sur toute la journée ;
1- Les addictions.
2- Nutrition.
3- Techniques de relaxation. Yoga du son.
4- TOP (Technique d'Optimisation du Potentiel).
5- Autommasage sommeil. Yoga des yeux.

OBTENIR UN DEVIS



SPENSEIGNEMENT

ATELIER 1

- Les addictions

PRÉSENTATION

La réduction du risque lié aux addictions passe par l'élaboration d'une démarche de prévention collective associée à la prise en charge des cas individuels. Les actions de prévention concernent l'ensemble des travailleurs de l'entreprise et pas seulement ceux qui sont en difficulté ou affectés à certains postes de travail.

DURÉE 50 MINUTES ENVIRON PAR SESSION

(3 sessions par demi-journée, 6 sessions par journée, ombre de personnes : 30 par session max).
Sous la forme du jeu « Qui veut gagner fait de la prévention du risque lié aux addictions ».

2 équipes désignent 2 candidats pour les représenter. Chaque équipe répondra à une série de 6 questions.

DÉTAILS

L'animateur reformulera les bonnes et les mauvaises questions afin d'apporter des informations sur ;

- Les risques pour la santé.
- La règlementation en vigueur.
- Le règlement intérieur.
- Le rôle des services sociaux.
- Le rôle du service de santé au travail.
- Le rôle de l'encadrement.
- La procédure à suivre face à un salarié dans l'incapacité d'assurer son travail en toute sécurité.

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 2

La nutrition

PRÉSENTATION

Bien se nourrir,
pour rester en forme !

Les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge !

Un atelier pour manger équilibré et malin.

Inspiré des travaux du Dr Seignalet.

DURÉE 50 MINUTES ENVIRON TOUTES LES HEURES

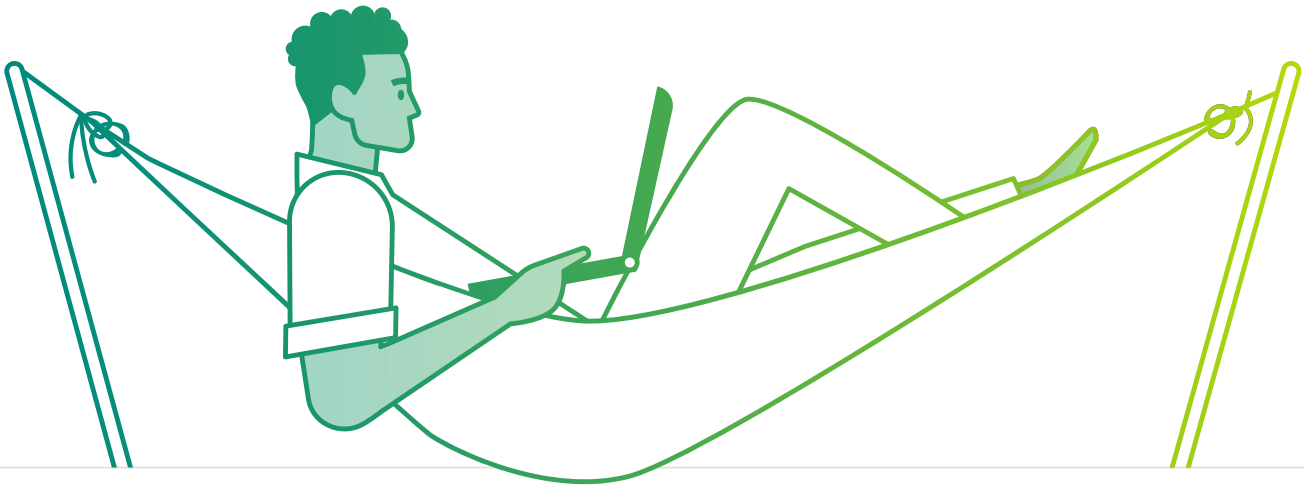
(3 sessions par demi-journée – 6 sessions par jour - Nombre de personnes : 20 par session)

Atelier conférence – débat.

Comprendre que notre corps est constitué de milliards de cellule, et que tout se passe dans la cellule ;

- La santé.
- La forme.
- La maladie.
- L'énergie.
- Le vieillissement.
- La réception des informations.

SPENSEIGNEMENT



ATELIER 3

le yoga du son

DURÉE 50 MINUTES ENVIRON TOUTES LES HEURES

(3 sessions par demi-journée – 6 sessions par jour - Nombre de personnes : 30 par session)

- Techniques de relaxation.
- Bien-être au travail.

Atelier encadré par un coach, il préparera les stagiaires à savoir se relaxer.

Nombre de personnes : 40 par groupe.

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 4

Les TOP

DURÉE 50 MINUTES ENVIRON TOUTES LES HEURES

(3 sessions par demi-journée – 6 sessions par jour
Nombre de personnes : 30 par session)

- **TOP** (Technique d'Optimisation du Potentiel)
- Gestion du stress au travail – Burn-out Atelier encadré par un coach, formateur TOP.
- Travail sur la respiration.
- Se concentrer sur les pensées positives Comment gérer le stress au travail.

Nombre de personnes : 40 par groupe

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 5

- ## Auto-massage

PRÉSENTATION

Auto-massage.

Durée 50 minutes environ.

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 6

- ## Le yoga des yeux

PRÉSENTATION

Le yoga des yeux.

Durée 50 minutes environ.

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 7

- ## Le sommeil

PRÉSENTATION

Durée 50 minutes environ.
Les 3 ateliers sur une demi-journée. Nombre de personnes : 20 par session.

Par l'association **Altermassage**.

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 8

- ## Nutrition

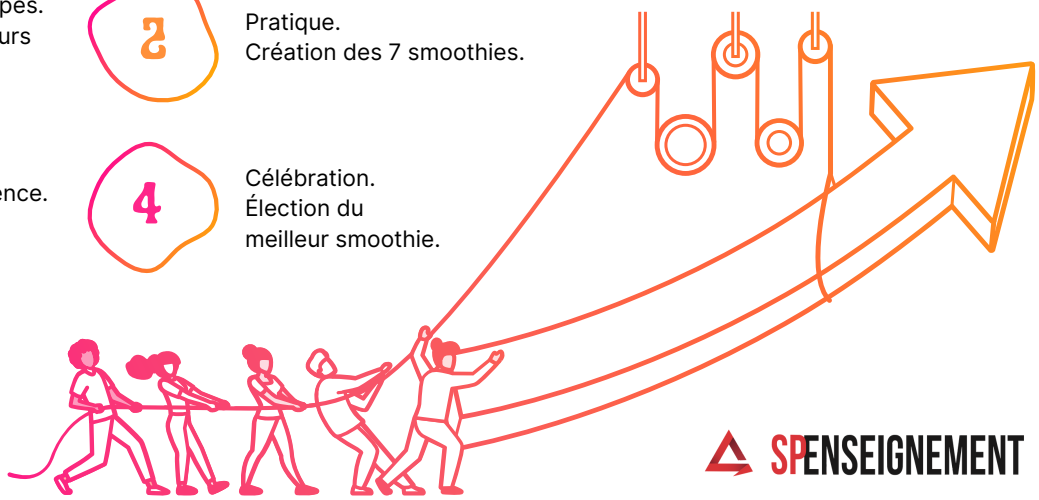
PRÉSENTATION

Smoothie Coloré ; d'une durée de 3h sur une matinée par exemple. (Nombre de personnes : 21 à 24 par session).

Quand la nutrition rencontre ; la créativité, l'intelligence sensorielle, l'esprit d'équipe.

DÉROULÉ DE SÉANCE

1. Constitution des 7 équipes. Petit topo sur les couleurs et la physiologie.
2. Pratique. Création des 7 smoothies.
3. Dégustation en conscience. Optimiser la digestion.
4. Célébration. Élection du meilleur smoothie.



SPENSEIGNEMENT

ATELIER 9

Sieste éclair et dynamisation

PRÉSENTATION

Sur une après-midi par exemple.

(1 session de 1h00 - Nombre de personnes : 20 par session)

Animé par le Dr Nathalie BABOURAJ.

DÉTAILS

Matériel ;

Une salle calme avec 20 chaises.

DÉROULÉ

Pourquoi la sieste est essentielle pour se rebooster après le déjeuner. Les différents types de siestes.

- Pratique.
- Feedback.
- Technique d'auto-massage.
- Dynamisation psychocorporelle.
- Feedbacks.

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 10

Jardin sensoriel

PRÉSENTATION

Comment rebooster sa créativité et stimuler sa pharmacie intérieure

Sur une après-midi par exemple.

(1 session de 1h00 - Nombre de personnes : 20 par session)

Animé par le Dr Nathalie BABOURAJ.

DÉTAILS

Matériel ;

Un grand espace calme avec la lumière du jour.

Pour disposer de 5 tables éloignées.

Pas de chaise.

Plantes.

DÉROULÉ

Qu'est-ce que la pharmacie intérieure?

Pratique "l'explorateur de canaux sensoriels".

Expérience dans les 5 stands sensoriels (odorat, goût, toucher, vue, ouie).

Feedbacks et partage des talents.

SPENSEIGNEMENT

ATELIER 11

Clôture

PRÉSENTATION

Clôture en fin de journée.

Nombre de personne illimité.

Enceinte pour musique + micro.

CONFÉRENCE

"Allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur de toi".

Quand les neuro-sciences rencontrent Picasso.

Clôture de la journée.
Retrouvaille en grand groupe.

La puissance des neurones miroirs.

Surprise en groupe.

QUI SUIS-JE

Nathalie Geetha Babouraj,

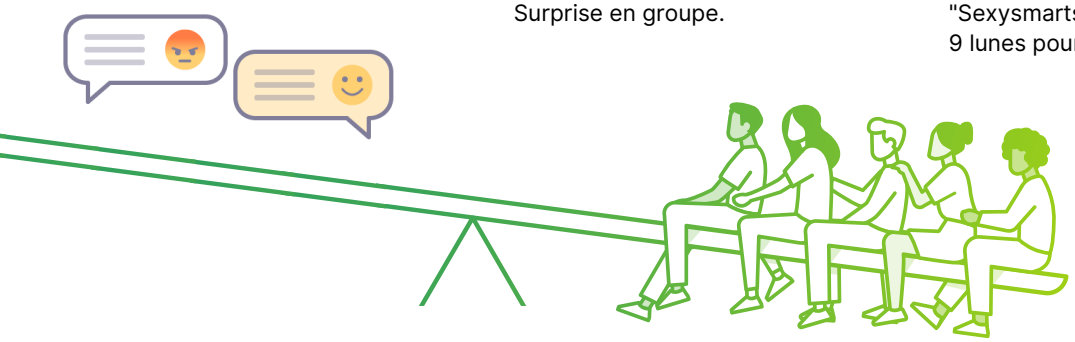
Créatrice de l'institut de santé intégrative.

Ex-médecin de prévention chez Brigade de Sapeurs Pompiers de Paris.

Auteur du livre "Ma détox ayurvédique colorée".

Créatrice du programme en ligne ;

"Sexysmartspirituelles"
9 lunes pour devenir l'artiste de votre santé.



SPENSEIGNEMENT

FIL D'ARIANE

- Suggestions d'organisations

Option 1

PREMIER JOUR

N° 1 - Les addictions.
N° 2 - La nutrition.
N° 3 - Le yoga du son.
N° 4 - Les TOP.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil.

DEUXIÈME JOUR

N° 1 - Les addictions.
N° 2 - La nutrition.
N° 3 - Le yoga du son.
N° 4 - Les TOP.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil.

TROISIÈME JOUR

N° 1 - Les addictions.
N° 3 - Le yoga du son.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil.
Atelier N° 8 : Nutrition – Smoothie coloré de 09h00 à 12h00.
Atelier N° 9 : Sieste éclair et dynamisation de 14h à 15h.
Atelier N° 10 : Jardin sensoriel de 16h à 17h.

QUATRIEME JOUR

N° 1 - Les addictions.
N° 3 - Le yoga du son.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil
Atelier N° 8 : Nutrition – Smoothie coloré de 09h00 à 12h00.
Atelier N° 9 : Sieste éclair et dynamisation de 14h à 15h.
Atelier N° 10 : Jardin sensoriel de 16h à 17h.
Atelier N° 11 : Conférence – allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur de toi.

OBTENIR UN DEVIS

SPENSEIGNEMENT

Option 2

PREMIER JOUR

N° 1 - Les addictions.
N°2- La nutrition.
N°3 - Le yoga du son.
N°4 - Les TOP.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil.

DEUXIÈME JOUR

N° 1 - Les addictions.
N°2 - La nutrition.
N°3 - Le yoga du son.
N°4 - Les TOP.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil.

TROISIÈME JOUR

N° 1 - Les addictions.
N°2 - La nutrition.
N°3 - Le yoga du son.
N°4 - Les TOP.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil.

QUATRIEME JOUR

N° 1 - Les addictions.
N°2 - La nutrition.
N°3 - Le yoga du son.
N°4 - Les TOP.
N° 5, 6 et 7 - L'automassage, le yoga des yeux et le sommeil.

CINQUIEME JOUR

Atelier N° 8 : Nutrition – Smoothie coloré de 09h00 à 12h00.
Atelier N° 9 : Sieste éclair et dynamisation de 14h à 15h.
Atelier N° 10 : Jardin sensoriel de 16h à 17h.

SIXIÈME JOUR

Atelier N° 8 : Nutrition – Smoothie coloré de 09h00 à 12h00.
Atelier N° 9 : Sieste éclair et dynamisation de 14h à 15h.
Atelier N° 10 : Jardin sensoriel de 16h à 17h.
Atelier N° 11 : Conférence – allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur de toi.

OBTENIR UN DEVIS

SPENSEIGNEMENT