SALON 24e ÉDITION

LA PLACE CRÉATIVE

CCI HÉRAULT

1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

Animations: Bien-être au travail

9h30 – Hypnose « Réguler son système nerveux »

Marine Chavet
Hypnothérapeute

www.marine.chavet.com

Séance en ligne & en personne
Accompagnement collectif & individuel
Pour développer la cohésion d'équipe
Pour relever des défis personnels

Mail: marine.chavet@gmail.com
Tél: 06 56 67 67 52
Adr: 5, Rue de la Savonnerie
34200 Sète

9h30 – Hypnose « Réguler son système nerveux »

Réguler son système nerveux

Lorsque vous êtes **stressé·e,** votre **système nerveux** se met en **état de vigilance.**
Or, ce système d'alerte devient **inefficace s'il est constamment allumé.**

Il affecte le bon fonctionnement de votre corps (modification du rythme cardiaque, de la respiration…), ce qui influence négativement vos émotions et vos pensées.

Ce Workshop vise à reconnaître **les signaux de stress inutiles** et à **les mettre sur off** afin de retrouver vos pleines capacités à gérer les situations avec confiance.

10h00 – Atelier de respiration ventrale, technique de sophrologie

Vaea Tirao

Consultante en gestion du stress
Naturopathe
Réflexologie en énergétique chinoise
Praticienne en techniques de bien-être
06 83 67 93 14 - vaeatirao@alqimie.fr

10h00 – Atelier de respiration ventrale, technique de sophrologie

La respiration, un rituel quotidien

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Apaisement, sérénité et vitalité
- Renforcement du système immunitaire
- Elimination des toxines
- Aide à la perte de poids
- Meilleur contrôle des émotions
- Meilleure récupération physique
- Amélioration de la concentration, du sommeil, de la digestion et de la posture
- Action favorable sur les hormones (dopamine, sérotonine,...)

10h30 – Coach Sportif – Réguler le système nerveux – Grâce à l'activité physique

SANDRA VERRIER

coach sport santé bien-être

Sandra Verrier Happy Body

Factory
Les Déesses

Minceur @sandra.verrier

Tel: 06 32 52 49 87
Mail: sandraverrier@hotmail.com

10h30 – Coach Sportif - Réguler le système nerveux – Grâce à l'activité physique

VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT?

ET S'IL VOUS PERMETTAIT D'EN GAGNER?!!

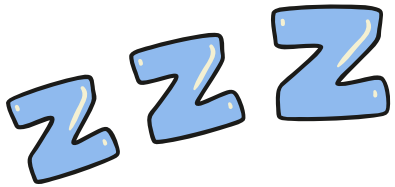
10h30 – Coach Sportif - Réguler le système nerveux – Grâce à l'activité physique

BIENFAITS DU SPORT SUR LE SYSTEME NERVEUX

DEVELOPPE L'ACTIVITE NEURONALE ET SANGUINE
=
UN CERVEAU PLUS PERFORMANT

LIMITE LES RISQUES DE DEPRESSION.
FAIT BAISSER LE NIVEAU STRESS.
=
AMELIORE LE BIEN-ËTRE AU TRAVAIL

DEVELOPPE LA COORDINATION ET L'EQUILIBRE.
=
MOINS DE RISQUE DE CHUTES ET DE BLESSURES



AMELIORE LA QUALITE DU SOMMEIL
=
PLUS DE PRODUCTIVITE AU TRAVAIL

ENTRAINE LA MEMOIRE
FAVORISE LES APPRENTISSAGES
=
REDUIT LE RIQUE DE MAMADIES NEURODEGENERATIVES

10h30 – Coach Sportif - Réguler le système nerveux – Grâce à l'activité physique

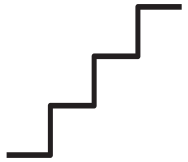
ACTIVITES SIMPLES A METTRE EN PLACE QUAND ON MANQUE DE TEMPS

MARCHEZ!!

POUR ECHANGER AVEC VOS COLLABORATEURS OU PASSER VOS APPELS PROFESSIONNELS… CHAQUE PAS COMPTE: OBJECTIF 10 000 PAS /JOUR

OUBLIEZ VOTRE VOITURE!

POUR VOUS RENDRE AU BUREAU OU A UN RDV, PRENEZ LE VELO! PAS DE TEMPS PERDU DANS LES EMBOUTEILLAGES OU A CHERCHER UNE PLACE. C'EST ECONOMIQUE ET BON POUR LA PLANETE.



OUBLIEZ LES ASCENSEURS!

EN MATIERE DE SANTE, IL N'Y A PAS DE PETIT BENEFICE! PROFITEZ DE CHAQUE OCCASION DE BOUGER DANS VOTRE JOURNEE. EFFET GARANTI SUR VOTRE FORME ET VOTRE SILHOUETTE!

POUR PLUS DE CONSEILS SPORT SANTE BIEN- ETRE

Sandra Verrier Happy Body

Factory
Les Déesses

Minceur @sandra.verrier

SANDRA VERRIER
coach sport santé bien-être

Tel: 06 32 52 49 87
Mail: sandraverrier@hotmail.com

11h30 – Hypnose « Partir en vacances depuis son bureau »

Marine Chavet
Hypnothérapeute

www.marine.chavet.com

Séance en ligne & en personne
Accompagnement collectif & individuel
Pour développer la cohésion d'équipe
Pour relever des défis personnels

Mail: marine.chavet@gmail.com
Tél: 06 56 67 67 52
Adr: 5, Rue de la Savonnerie
34200 Sète

11h30 – Hypnose « Partir en vacances depuis son bureau »

Partir en vacances depuis son bureau

Pour mieux gérer son stress, il faut savoir s'accorder des **temps de pause.** Comme **un départ en vacances**, une pause permet de **se recentrer** et de **retrouver toute son énergie.**

Vous découvrirez dans ce workshop **comment partir en voyage depuis votre chaise de bureau.**
Vous jouerez à dilater le temps et à faire en sorte que quelques minutes semblent durer des heures…

12h00 – Atelier d'automassage, réflexologie des mains

Vaea Tirao

Consultante en gestion du stress
Naturopathe
Réflexologie en énergétique chinoise
Praticienne en techniques de bien-être
06 83 67 93 14 - vaeatirao@alqimie.fr

12h00 – Atelier d'automassage, réflexologie des mains

12h30 – Coach Sportif – PARTIR EN VACANCES DU BUREAU
Pour prendre soin de soi et améliorer sa productivité

SANDRA VERRIER

coach sport santé bien-être

Sandra Verrier Happy Body

Factory
Les Déesses

Minceur @sandra.verrier

Tel: 06 32 52 49 87
Mail: sandraverrier@hotmail.com

12h30 – Coach Sportif – PARTIR EN VANCES DU BUREAU

VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT?

ET SIL LE BUREAU DEVENAIT VOTRE TERRAIN DE JEU?

12h30 – Coach Sportif – PARTIR EN VANCES DU BUREAU

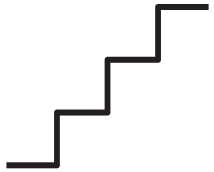
OPTIMISEZ VOTRE JOURNEE EN TRAQUANT LES TEMPS MORTS

2 HEURES POUR MANGER? VRAIMENT?!!

PRENDRE SON REPAS DANS LE CALME EST ESSENTIEL POUR UNE BONNE DIGESTION MAIS POURQUOI PAS 30 MINUTES D'ACTIVITE AVANT DE SE METTRE A TABLE?

OUBLIEZ VOTRE TELEPHONE!

UN GRAND NOMBRE DE MOMENTS PERDUS A CONSOMMER DES CONTENUS SANS INTERET POURRAIENT ETRE SAUVES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS!

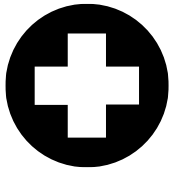


OUBLIEZ LES ASCENSEURS!

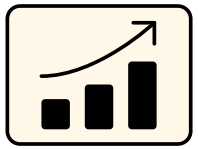
EN MATIERE DE SANTE, IL N'Y A PAS DE PETIT BENEFICE! PROFITEZ DE CHAQUE OCCASION DE BOUGER DANS VOTRE JOURNEE. EFFET GARANTI SUR VOTRE FORME ET VOTRE SILHOUETTE!

12h30 – Coach Sportif – PARTIR EN VANCES DU BUREAU

BIENFAITS DU SPORT EN ENTREPRISE



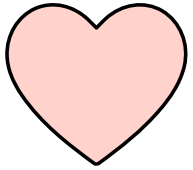
MEILLEURE SANTE DU SALARIE ET DIMINUTIONDU NOMBRE D'ARRETS DE TRAVAIL = AMELIORATION DE LA RENTABILITE DE L'ENTREPRISE



AUGMENTATION DE LA PRODUCTIVITE. DISCIPLINE, RIGUEUR, EFFORT SONT DES VALEURS COMMUNES ENTRE SPORT ET MONDE PROFESSIONNEL.

RENFORCEMENT DE LA COHESION D'EQUIPE; AMELIORATION DU CLIMAT GENERAL DE L'ENTREPRISE ET DES RELATIONS INTER PERSONNELLES.

DEVELOPPEMENT DE LA MARQUE EN VEHICULANT UNE IMAGE POSITIVE ET DYNAMIQUE.



PLUS DE BONHEUR ET PLAISIR AU TRAVAIL. MEILLEURE GESTION DU STRESS POOUR L'ENSEMBLE DES ACTEURS.

12h30 – Coach Sportif – PARTIR EN VACANCES DU BUREAU
Pour prendre soin de soi et améliorer sa productivité

Sandra Verrier Happy Body

Factory
Les Déesses

Minceur @sandra.verrier

SANDRA VERRIER
coach sport santé bien-être

Tel: 06 32 52 49 87
Mail: sandraverrier@hotmail.com

SALON 24e ÉDITION

LA PLACE CRÉATIVE

CCI HÉRAULT

1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

Pause déjeuner – A suivre:

13h30 – Hypnose « Trier pour mieux prioriser »

14h00 – Atelier de respiration ventrale, technique de sophrologie

14h30 – Coach en Rangement Mettre de côté le superflu

15h30 – Hypnose « Mettre de côté le superflu »

16h00 – Atelier d’automassage, réflexologie des mains

16h30 – Coach en Rangement «Trier pour mieux prioriser »

CCI HÉRAULT
1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

SALON 24e EDITION
LA PLACE CRÉATIVE

13h30 – Hypnose « Trier pour mieux prioriser»

Marine Chavet
Hypnothérapeute

www.marine.chavet.com

Séance en ligne & en personne
Accompagnement collectif & individuel
Pour développer la cohésion d'équipe
Pour relever des défis personnels

Mail: marine.chavet@gmail.com
Tél: 06 56 67 67 52
Adr: 5, Rue de la Savonnerie
34200 Sète

CCI HÉRAULT
1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

SALON 24e EDITION
LA PLACE CRÉATIVE

13h30 – Hypnose « Trier pour mieux prioriser»

Trier pour mieux prioriser

Gérer son temps et son planning peut parfois ressembler à un **vrai casse-tête.**

Il est donc important de **démêler le casse-tête avant de prendre des décisions** et de continuer à avancer.

Ce workshop vous aidera à **trier les informations** qui vous habitent et à **y voir plus clair** sur les démarches à suivre pour **mieux gérer votre temps** au quotidien.

14h00 – Atelier de respiration ventrale, technique de sophrologie

Vaea Tirao

Consultante en gestion du stress
Naturopathe
Réflexologie en énergétique chinoise
Praticienne en techniques de bien-être
06 83 67 93 14 - vaeatirao@alqimie.fr

14h00 – Atelier de respiration ventrale, technique de sophrologie

La respiration, un rituel quotidien

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Apaisement, sérénité et vitalité
- Renforcement du système immunitaire
- Elimination des toxines
- Aide à la perte de poids
- Meilleur contrôle des émotions
- Meilleure récupération physique
- Amélioration de la concentration, du sommeil, de la digestion et de la posture
- Action favorable sur les hormones (dopamine, sérotonine,...)

CCI HÉRAULT
1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

SALON 24e édition
LA PLACE CRÉATIVE

14h30 – Coach en rangement – Mettre de côté le superflu

Abracadabra
Home Organiser

Amandine BOUTRY
Coach en Rangement

Tel: 06 27 34 75 37
amandinedeabracadabra@gmail.com
www.amandine-de-abracadabra.fr

14h30 – Coach en rangement – Mettre de côté le superflu

Vous rêvez d'un bureau agréable, où tout est à sa place, un espace où la productivité et la sérénité se rencontrent harmonieusement.

Imaginez un lieu de travail organisé qui inspire la créativité, où chaque objet a son rôle, où le désordre ne fait plus partie du décor.

Avec cet atelier, vous transformez cette vision en réalité et créez un environnement de travail adéquat qui reflète votre style et votre efficacité, un bureau où chaque journée commence avec un sourire.

15h30 – Hypnose « Mettre de côté le superflu»

Marine Chavet
Hypnothérapeute

www.marine.chavet.com

Séance en ligne & en personne
Accompagnement collectif & individuel
Pour développer la cohésion d'équipe
Pour relever des défis personnels

Mail: marine.chavet@gmail.com
Tél: 06 56 67 67 52
Adr: 5, Rue de la Savonnerie
34200 Sète

15h30 – Hypnose « Mettre de côté le superflu»

Mettre de côté le superflu

Gérer son stress et son temps revient à **œuvrer avec sérénité** sans se laisser parasiter par les autres choses qu'il reste à faire.
La confiance en votre capacité à réagir et **à prioriser** ce qui doit l'être est la clé de ce processus.

Dans ce Workshop, vous verrez comment mettre de côté ce qui doit l'être pour **optimiser votre concentration** et ainsi **trouver l'assurance dont vous avez besoin** pour avancer.

En vous sentant en paix, vous prendrez plaisir à diriger votre entreprise.

16h00 – Atelier d'automassage, réflexologie des mains

Vaea Tirao

Consultante en gestion du stress
Naturopathe
Réflexologie en énergétique chinoise
Praticienne en techniques de bien-être
06 83 67 93 14 - vaeatirao@alqimie.fr

16h00 – Atelier d'automassage, réflexologie des mains

CCI HÉRAULT
1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

SALON 24e édition
LA PLACE CRÉATIVE

16h30 – Coach en rangement – Trier pour mieux prioriser

Abracadabra
Home Organiser

Amandine BOUTRY
Coach en Rangement

Tel: 06 27 34 75 37
amandinedeabracadabra@gmail.com
www.amandine-de-abracadabra.fr

16h30 – Coach en rangement – Trier pour mieux prioriser

Vous aspirez à un bureau où chaque document a sa place, où la gestion des papiers physiques ou numériques est un processus fluide, et où le stress lié à la paperasse est une notion du passé.

Imaginez un espace où classer et retrouver des documents se fait sans effort, vous permettant de vous concentrer sur l'essentiel.

Avec cet atelier, vous transformez ce rêve en une réalité ordonnée, où vos papiers deviennent des alliés de votre productivité et de votre sérénité, au lieu de causer du désordre et de l'anxiété.