

Intervention en entreprises

Pour plus de facilité

Nous voyons de plus en plus souvent des reportages télévisés où des entreprises (soit en France, soit à l'étranger) font appel à des personnes spécialisées pour l'aide à la gestion du stress et au bien être de leur personnel, comme le font nos amis asiatiques depuis des années.

Auto-entrepreneur, déclaré à l'URSSAF, j'enseigne ces techniques depuis plus de 32 ans et je peux témoigner de leurs bienfaits au sein des cours que je dispense tout au long de l'année 12 mois / 12.

C'est pour cette raison que je propose mes services aux entreprises soucieuses du bien-être de leurs employés, en proposant des séances sur leurs lieux d'activités, et selon des horaires flexibles et aménagés.

Il n'est peut-être pas toujours évident, après une journée de travail, de trouver le courage (et le budget) pour se rendre dans une association afin d'y pratiquer une activité quelconque et combattre la fatigue de la journée.

La pratique du qi-gong vise à harmoniser la circulation de « l'énergie interne », atteindre la relaxation et préserver la santé. Elle conduit ainsi à une plus grande disponibilité du personnel sur son lieu de travail, ainsi que dans la vie quotidienne.

En Chine et en Extrême-Orient (en Europe également) on lui attribue de multiples vertus :

- *Garder la jeunesse du corps et de l'esprit.*
- *Augmenter la résistance à l'effort et aux infections.*
- *Chasser la maladie et le stress.*
- *Améliorer la mémoire.*
- *Retarder le vieillissement.*
- *Développer la concentration*
- *Augmenter la créativité.*
- *Favoriser un sommeil de qualité*

Etre en bonne forme se traduit par moins d'absentéisme, moins d'accident au travail, entretenir une meilleure relation avec l'entourage, la famille, appréhender la vie et ses problèmes d'une façon différente.

Une séance d'une heure étant conseillée, il suffira d'un espace aéré, à bonne température, avec une dose de bonne humeur pour que cette séance devienne très rapidement un instant convivial attendu par tous !

N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples renseignements.