

# PAUSE ÉNERGIE EN ENTREPRISE

## *Séance collective de détente et de recentrage*

Spécial Semaine QVT ou événements bien-être

### **Offrez à vos équipes une vraie pause... utile et régénérante !**

Dans un contexte professionnel exigeant, stress, fatigue et surcharge mentale impactent directement la concentration, l'engagement et la qualité des relations.

La Pause Énergie est une **séance collective guidée**, accessible à tous, qui permet de relâcher les tensions physiques et mentales, retrouver calme et clarté et favoriser un état de récupération rapide

Les ateliers de relaxation et de bien-être sont aujourd'hui des leviers reconnus pour améliorer la qualité de vie au travail et prévenir les risques liés au stress.



### **Approche simple, moderne et accessible**

- ✓ Sans prérequis
- ✓ Sans croyance à adopter
- ✓ Adapté au cadre professionnel
- ✓ Participation libre et respectueuse du rythme de chacun

### **Idéal pour vos événements internes**

- ✓ Semaine QVCT / QVT
- ✓ Journée bien-être
- ✓ Séminaire / team building



## Déroulé d'une séance

- Accueil & mise en sécurité
- Respiration et relaxation guidée
- Séquence de détente profonde et régulation énergétique
- Retour progressif & intégration

Aucun effort demandé : simplement s'installer et se laisser guider

## Bénéfices concrets pour l'entreprise

- Réduction du stress et de la charge mentale
- Amélioration de la concentration
- Renforcement du bien-être global
- Moment de cohésion simple et fédérateur

***Un salarié détendu est généralement plus engagé, concentré et efficace au travail.***



## Formats & prix

### Expérience complète

60 min - 350€

### Expérience sur mesure

A la demande

### Cadre professionnel

- Intervention bien-être, complémentaire
- Ne remplace pas un suivi médical
- Respect de la confidentialité et du confort des participants
- Groupe adaptable (jusqu'à 20 pers recommandé)

## Infos pratiques

Mail : lemercierlaurent.l176@gmail.com

Adresse : 484 Impasse du Hameau Yvelin  
76190 CROIX-MARE

Tél : 06 74 83 74 48

Site : laurentlemercier.fr

