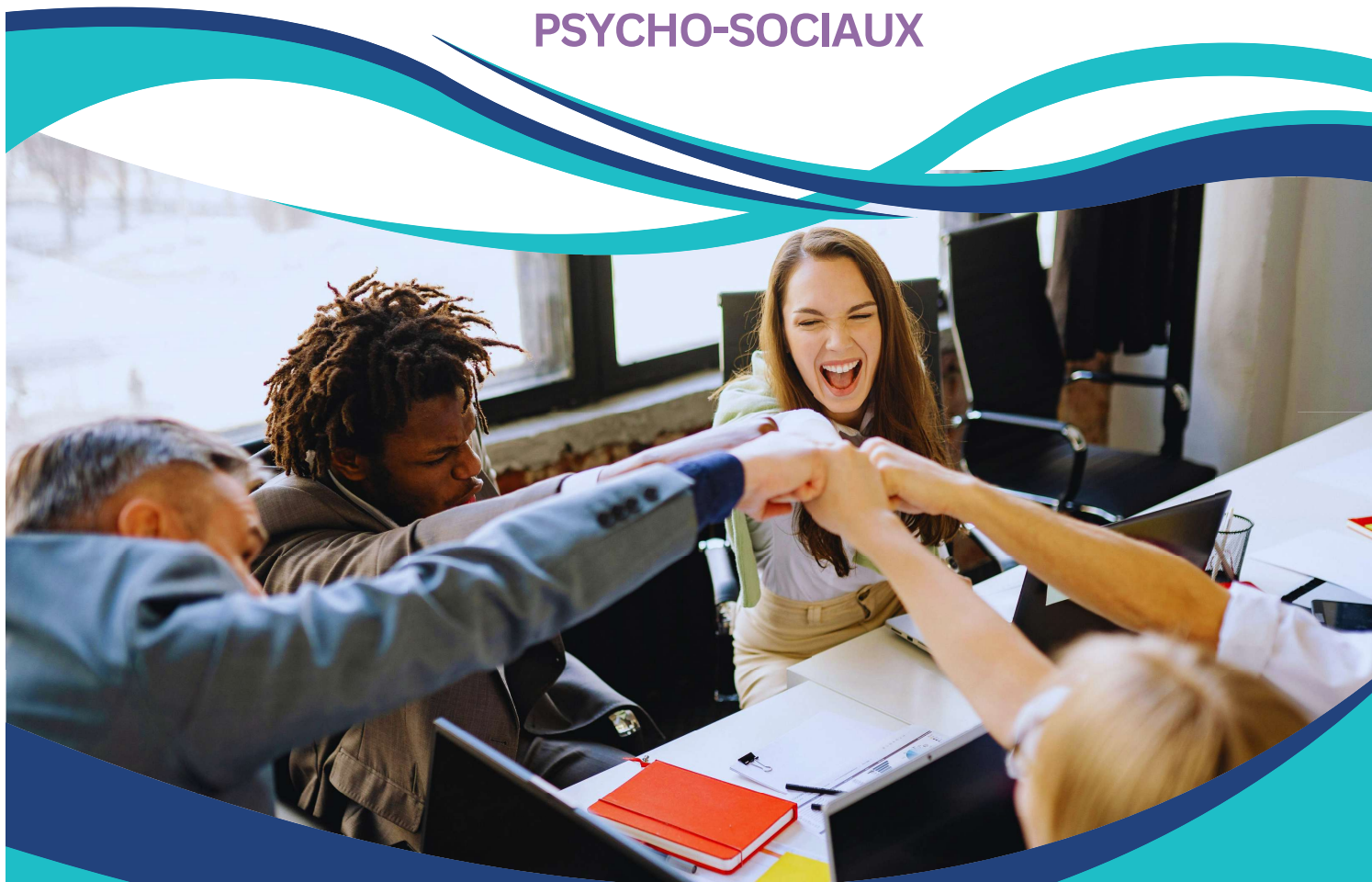


Ensemble, faisons du bien-être de vos collaborateurs **UNE PRIORITÉ !**

ATELIERS & CONFÉRENCES
SANTÉ, SÉCURITÉ, QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
& PRÉVENTION DES RISQUES
PSYCHO-SOCIAUX



Bien-être



Nutrition



RSE



À propos



Ancienne ingénieure devenue sophrologue, diététicienne et thérapeute certifiée, j'accompagne depuis plusieurs années les particuliers et les entreprises dans la recherche d'une plus grande sérénité et d'un meilleur équilibre au quotidien. Spécialisée dans la gestion du stress, la nutrition santé et la prévention des risques psycho-sociaux, j'interviens sur le 64 et les départements limitrophes, pour offrir à vos collaborateurs des outils simples et efficaces pour cultiver bien-être et performance durables.

Au service de l'épanouissement individuel et collectif



Virginie Jacquot-Ammon

Sophrologie • Nutrition • E.F.T • Énergétique

✉ CONTACT@VIRGINIE-JACQUOTAMMON.FR

☎ 06.16.53.72.67



Les ateliers proposés

Trois catégories pour satisfaire
toutes vos envies !

Ateliers BIEN-ÊTRE



- Gestion du stress, charge mentale & tensions
- Réveil musculaire, automassages et lâcher-prise
- Sédentarité et écran : Relâcher les tensions
- Pause régénérante et récupération active
- Sophrologie ludique & Cohésion d'équipe
- Sommeil et somnolence : Repérer et agir
- Burn-out, détecter, prévenir et accompagner
- Humour au travail, bien-être & performances

Ateliers NUTRITION



- (Bien) Se nourrir au travail
- Emotions et alimentation
- Sensations corporelles, besoins & performances
- Dégustation consciente
- Alimentation, déplacements & chantiers
- Jeux & quizz : équilibre alimentaire
- Image corporelle positive & confiance en soi
- Ateliers cuisine

Ateliers RSE



- Sophro-éco balade (marche consciente & ramassage des déchets)
- Alimentation anti-gaspillage
- Bien-être écologique

Et bien d'autres pour répondre à vos thèmes & besoins !



Types d'interventions

- 🍃 Journée SSQVT
- 🍃 Journée prévention RPQS
- 🍃 Safety day
- 🍃 Semaine ou journée de la santé
- 🍃 Semaine ou journée du bien-être
- 🍃 Semaine du goût
- 🍃 Team building
- 🍃 Démarche RSE

Vos bénéfices



- 🍃 Réduction du stress et des tensions
- 🍃 Amélioration de la concentration
- 🍃 Restauration de l'énergie et des performances
- 🍃 Renforcement de la cohésion d'équipe
- 🍃 Amélioration de l'ambiance de travail
- 🍃 Diminution de l'absentéisme
- 🍃 Image employeur positive

Pour plus de *bien-être* et de *performance* au coeur
de votre entreprise



Virginie Jacquot-Ammon

Sophrologie • Nutrition • E.F.T. • Énergétique

✉ CONTACT@VIRGINIE-JACQUOTAMMON.FR

📞 0 6 . 1 6 . 5 3 . 7 2 . 6 7