

## BIEN-ÊTRE EN ACTIVITÉ & OPTIMISATION DU POTENTIEL

1

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE (30') :

Espace ouvert « bien être » tous les jours sauf le samedi

Découvrez l'art ancien de la réflexologie plantaire et palmaire au village Innovation ! Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur en explorant les points de pression qui apaisent le corps et l'esprit, embarquez pour un voyage de détente profonde et offrez à vos pieds une expérience revitalisante.



Par les élèves de l'école de réflexologie palmaire et plantaire ÉRVÉ

**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://URLR.ME/DBJRS](https://URLR.ME/DBJRS)

2

### MASSAGES COUCHÉS RELAXANTS / SPORTIFS / CRÂNIENS (20 À 30'):

Box zen tous les après-midis - inscription obligatoire

Tous les jours, vous pourrez expérimenter les bienfaits de massages sur les troubles musculo squelettiques et la relaxation. Le massage est une invitation au lâcher prise, à la conscience de son corps et de son mental, un instant pour prendre confiance en soi. Les soins effectués n'ont pas de fins thérapeutiques, ils sont proposés dans le cadre d'une relaxation musculaire et psychologique.

Réalisés par Caroline ZANON (L'Antre deux Mains), diplômée praticienne en massage bien être par le centre Shen-Ti à Toulouse



**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://LC.CX/UW27ZZ](https://LC.CX/UW27ZZ)

2

### MASSAGE ASSIS (20 À 30'):

Box 1 tous les après-midi et le samedi matin - inscription obligatoire

100 % pratique : le massage assis se reçoit habillé sur une chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet, sans utilisation d'aucune huile ou crème. À votre arrivée, vous pouvez donc vous installer directement sur la chaise de massage... Et c'est parti pour votre moment de détente, sans perte de temps !

Quand la séance est terminée, c'est pareil : vous pouvez reprendre vos activités sans attendre. Aucune trace visible... Mais un résultat immédiat sur votre bien-être !

Réalisés par Linda MERCIER (MaSSolution), diplômée praticienne en massage bien être par l'école Arnika et praticienne Reiki



**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://LC.CX/4HFF1R](https://LC.CX/4HFF1R)

3

### ATELIER DE SOPHROLOGIE (1H30) :

Salle ORION le mercredi de 15h à 16h30

50% théorique / 50% pratique, cet atelier, animé par une sophrologue professionnelle, permet d'appréhender les bienfaits de cette pratique dans votre quotidien professionnel et personnel. Cette technique douce de de respiration et visualisation vous permettra d'acquérir quelques outils afin de mieux gérer vos émotions et les situations de stress.

Animé par Alix SATTLER



**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://URLR.ME/3P71H](https://URLR.ME/3P71H)

le village

# INNOVATION

BIEN-ÊTRE EN ACTIVITÉ ET OPTIMISATION DU POTENTIEL

4

## SÉANCES DE YOGA (1H) :

Salle ORION le jeudi 5 octobre de 9h à 10h et de 11h à 12h

Quels que soient votre tenue et votre niveau de souplesse, venez vous initier à cette pratique indienne mêlant étirements du corps et respiration. Entre autres vertus physiques et psychologiques, le yoga permet de prévenir les blessures occasionnées par l'activité physique. Vous repartirez de cet atelier avec quelques postures applicables au quotidien sur votre lieu de travail, seul ou en groupe.



**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://URLR.ME/FPQ59](https://URLR.ME/FPQ59)

Animées par Ellen SPILLMANN

5

## CONFÉRENCE DE TRAUMA SENSITIVE YOGA (1H) :

Salle ORION le jeudi 5 octobre de 13h30 à 14h30

Découvrez les bienfaits du Yoga au quotidien pour vous-même et pour votre équipe. Ellen SPILLMANN, professeure de yoga, au cours d'une conférence suivie d'échanges et de quelques temps de pratique, apportera son éclairage sur la gestion des traumatismes psychologiques par la technique encadrée par un professionnel du "trauma sensitive yoga".



**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://LC.CX/-LWW6U](https://LC.CX/-LWW6U)

Animé par Ellen SPILLMANN

6

## YOGA ET TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (1H) :

Salle ORION le jeudi 5 octobre de 14h à 15h

Atelier théorique et pratique, à deux voix, qui vous fera découvrir comment intégrer la pratique du YOGA dans les techniques d'optimisation du potentiel afin de se préparer à l'activité opérationnelle. Cette atelier est animé par une infirmière de sapeurs-pompiers professionnelle, professeure de yoga, et le référent de l'activité physique de l'école nationale supérieure des officiers de sapeurs-pompiers.



**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://LC.CX/IJDEXX](https://LC.CX/IJDEXX)

Animé par Delphine BERNARD et Sébastien BOURDETTE

7

## OSTÉOPATHIE (45') :

Box zen les vendredi et samedi matins de 9h à 12h

Venez découvrir l'ostéopathie, qui se base sur un abord holistique du corps, pour optimiser votre potentiel de santé et d'énergie. Par des techniques uniquement manuelles, après un bilan de la mobilité des tissus de votre corps, l'ostéopathe vous aidera à retrouver ou conserver votre équilibre physique et votre dynamisme.



**POUR VOUS INSCRIRE**

[HTTPS://LC.CX/5BIWWP](https://LC.CX/5BIWWP)

Par les étudiants de 5ème année de l'Institut Toulousain d'Ostéopathie, tutorés par un ostéopathe expérimenté

— le village

INNOVATION —

## BIEN-ÊTRE EN ACTIVITÉ ET OPTIMISATION DU POTENTIEL ACTIVITÉS PERMANENTES

### **PODCALM - CAPSULE DE RELAXATION :**

**Exposition permanente dans l'espace bien être**

Cette capsule innovante est un concentré de technologie breveté, basé sur la neuroscience, l'ingénierie et la médiation pleine conscience. Elle permet d'aider le cerveau à se focaliser sur une seule tâche. En conséquence, le mental se repose, et le cerveau est plus opérationnel. Pour ce faire, 4 sens sont utilisés pour une déconnexion rapide. Cette technologie sera à l'essai du public et présentée par son concepteur. Elle pourrait permettre une récupération optimale en temps réduit, tant pour les unités opérationnelles, que pour les plates-formes téléphoniques, où la préservation du potentiel humain est un enjeu majeur. Venez expérimenter cette capsule et ainsi faire une pause récupératrice.

**Animée par le concepteur de la capsule de relaxation PODCALM, Adil ACHIBANE, ingénieur mathématicien.**

### **ZENSPIRE - ESPACE GRATUIT DÉDIÉ À LA PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE DE LA TURBO SIESTE RÉGÉNÉRANTE**

**Exposition permanente dans l'espace bien être**

Découvrez la méthode la plus facile pour apprivoiser le stress, réduire l'anxiété et retrouver le sommeil sans être connecté. Vous pourrez ainsi tester l'outil Zenspire, coach nomade de respiration et de cohérence cardiaque et vous apprécierez particulièrement cette pause détente. Cette solution a obtenu le 1er prix 2023 du magazine Psychologies magazine dans la catégorie Santé.

**Animée par le concepteur du coach nomade et CEO de Zenspire, Jean-Louis PORTALES**