



PERFORM'ENSEMBLE

JOURNEES QVT

***NOS THEMATIQUES
D'INTERVENTION***

**DES EXPERTS AU SERVICE
DE VOTRE ENTREPRISE**

LES THEMATIQUES

- **La respiration: un outil pour se détendre ou se dynamiser**
- **Travail sur écran et posture: bonnes pratiques**
- **Etirements préventifs**
- **Réveil musculaire**
- **Protéger son dos dans les activités de la vie quotidienne**
- **Renforcement musculaire accessible à tous**

- **Gestion du stress**
- **Sieste flash**
- **Sophrologie**

- **Massage assis**
- **Massage sur table**
- **Auto-massages**