

Auto-massages
Relaxation
Méditation
YOGA
en entreprise



de nouvelles
relations !
Annecy-Genève

**Intégration et motivation
du personnel :**

Techniques anti-stress, recentrage et détente sont les 1ers pas pour rester efficace et développer de nouvelles relations au travail.

Un climat de sérénité et de confiance devient essentiel pour découvrir une nouvelle façon de travailler en équipe :

tous vers un même objectif où les qualités humaines de chacun sont valorisées.

Retrouver son centre calme favorise une communication plus respectueuse, fluide et constructive.



Stabilité & Équilibre


Écologie relationnelle et mieux-être :

- Stages événementiels
- Séances collectives régulières
- Séances personnalisées

Programme adapté aux besoins de votre entreprise.

Un **auto-massage** ramène notre ancrage dans les sensations du corps, la **relaxation** apaise tensions et pressions, la **méditation** favorise un esprit clair et lucide puis le **yoga** (postures, techniques respiratoires et chants) équilibre et unifie notre énergie vitale dans un seul centre calme où nos ressources sont toutes disponibles !

**Pour une entreprise
saine et performante.**

Thierry COCHARD, Prem Bhagat Singh, technicien et maître d'oeuvre, formation Kundalini Yoga et Karam Kriya (Numérologie sacrée), passionné de méditation
(+33)0608566938  t.cochard@hotmail.fr

Valérie JÄGER, Varanjeet Kaur, diplômée d'informatique de gestion, diplômée ViniYoga, formation Yoga enfants et Karam Kriya, Chant Harmonique Sacré, Auto-guérison par la méditation, artiste florale et artiste peintre
(+33)06246782368  val.jager@yahoo.fr