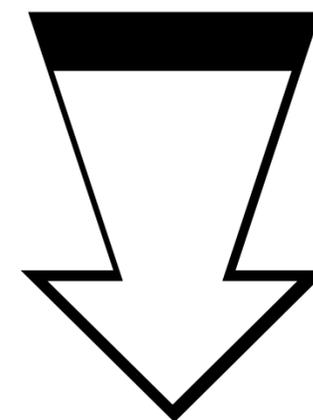


DU CORPS AU COEUR

RETRAITES URBAINES



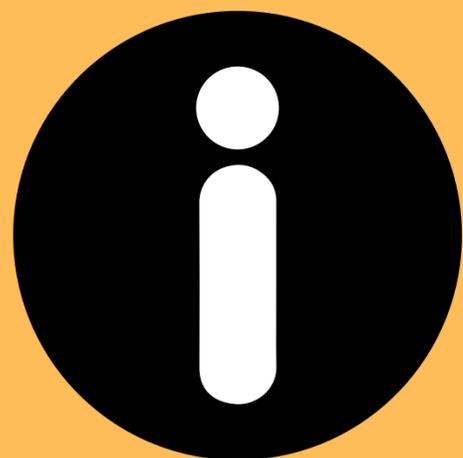
VIE
URBAINE • DIGITALE • SÉDENTAIRE



**MAL DE DOS
DOULEURS CERVICALES
MANQUE DE CONCENTRATION
GRANDE FATIGUE**

...

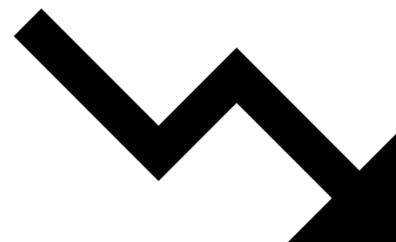
NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS



TOP 2 DES ARRÊTS MALADIES

TMS & TROUBLES PSYCHOLOGIQUES

TMS : TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES
ÉTUDE IFOP POUR MALAKOFF MEDERIC, FRANCE, MAI 2018



**ENGAGEMENT
PRODUCTIVITÉ
CRÉATIVITÉ**



4000
€ / AN / SALARIÉ

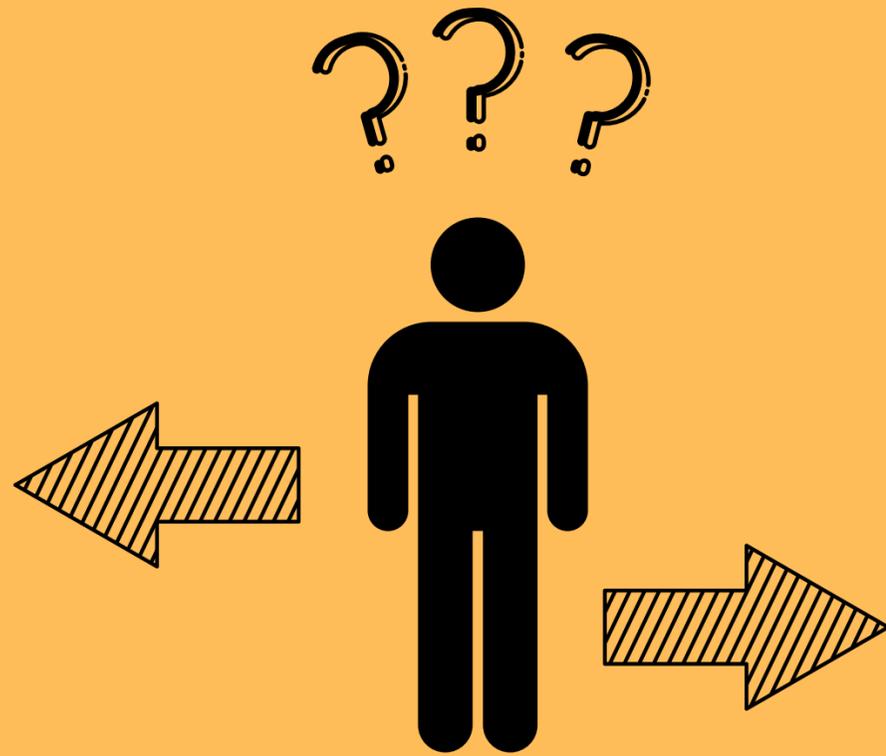
COÛT MOYEN ABSENTÉISME AU TRAVAIL EN FRANCE
(DIRECT ET INDIRECT) < INSTITUT SAPIENS NOV 2018



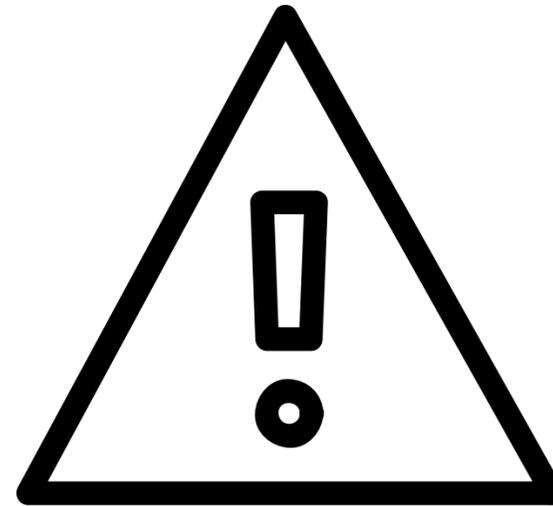
NOUS N'AVONS
PAS ÉTÉ SENSIBILISÉS
SUR LE SUJET



NOUS N'AVONS
PAS CONSCIENCE
DES IMPACTS AU LONG TERME



SOLUTIONS ACTUELLES

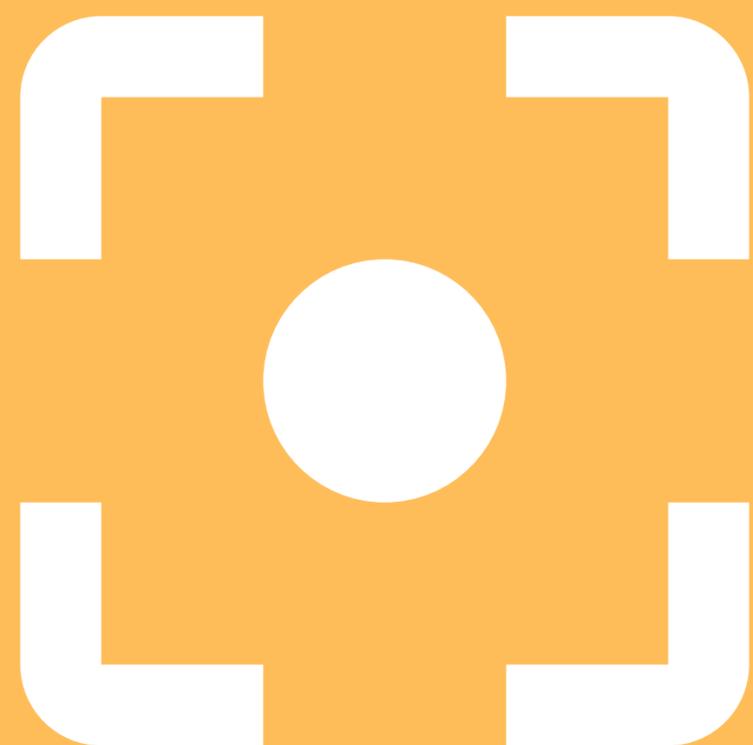


ORIENTÉES RISQUES
(INTERVENTION RISQUES
PSYCHO-SOCIAUX)

OU

RELAX

PONCTUELLES
(JOURNÉES BIEN-ÊTRE,
OBJECTIF DÉTENTE...)



CHANGEONS DE FOCUS

**VERS UNE DÉMARCHE
POSITIVE ET PÉRENNE**

QUI FACILITE LA MÉMORISATION
PAR UNE EXPÉRIENCE INSPIRANTE

RETRAITE URBAINE

Corporate

COMBINANT LES SAVOIRS DU YOGA ET DE LA KINÉSITHÉRAPIE,

LES RETRAITES URBAINES CORPORATE SONT DES

PROGRAMMES DE FORMATION EN IMMERSION

ADAPTÉS À L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL,

CONÇUS POUR FAVORISER LA MÉMORISATION D'OUTILS SIMPLES

EN 4 ÉTAPES :

POSTURE - RESPIRATION - RELAXATION - CONCENTRATION

1 APPROCHE

4
STEPS

- POSTURE
- RESPIRATION
- RELAXATION
- CONCENTRATION



**AU COEUR DE
LA VILLE**



**PÉRENNE VIA
AMBASSADEURS
VOLONTAIRES**



**SUR CHAISE
SANS SE CHANGER**



**DANS UN
LIEU INSPIRANT**



**SUIVIE VIA LIVRET
DE FORMATION**



**REPRODUCTIBLE
AU QUOTIDIEN**



**DES RDVS
RÉGULIERS**



**PARTENARIATS
À IMPACT**

3 PROGRAMMES

DÉCOUVERTE

1/2 JOURNÉE - PARIS

SE RECENTRER AU QUOTIDIEN
POSTURE • RESPIRATION • RELAXATION • CONCENTRATION

EN OPTION :
PAUSE CULINAIRE INSPIRANTE
(1H30 SUPP)

OÙ? EN DEHORS DE L'ENTREPRISE

LIBERTÉ

JOURNÉE - PARIS

SE RECENTRER AU QUOTIDIEN :
POSTURE • RESPIRATION • RELAXATION • CONCENTRATION

PAUSE CULINAIRE INSPIRANTE

PRATIQUE + ATELIERS À LA CARTE
(FOCUS CONCENTRATION - CRÉATIVITÉ)

OÙ? MATIN EN DEHORS DE L'ENTREPRISE,
PUIS MISE EN PRATIQUE EN ENTREPRISE

NATURE

JOURNÉE - HORS DE PARIS

SE RECENTRER AU QUOTIDIEN :
POSTURE • RESPIRATION • RELAXATION • CONCENTRATION

ATELIER CULINAIRE PARTICIPATIF

MARCHE MÉDITATIVE GUIDÉE

ATELIER INSPIRANT & INSPIRÉ

OÙ? EN DEHORS DE L'ENTREPRISE

+ FORMATION CONTINUE VIA AMBASSADEURS VOLONTAIRES & LIVRETS DE FORMATION

UNE DYNAMIQUE **PÉRENNE**

LE POURCENTAGE DE PERTE DE L'INFORMATION AVEC LE TEMPS EST MASSIF :
40% APRÈS 20 MINUTES, 70% APRÈS UNE SEMAINE
(CF TRAVAUX D'HERMANN EBBINGHAUS SUR LA COURBE DE L'OUBLI).

L'APPRENTISSAGE IMMERSIF
ENCODAGE DANS LE CERVEAU VIA MÉMOIRE PERCEPTIVE

DES PROGRAMMES QUI SE VIVENT HORS DU LIEU DE TRAVAIL, POUR UNE
DIMENSION LUDIQUE ET IMMERSIVE

LA RÉPÉTITION
RÉACTIVATION DU RÉSEAU NEURONAL ASSOCIÉ À L'INFORMATION

DES RDVS MENSUELS ET DES RAPPELS RÉGULIERS VIA DES AMBASSADEURS
VOLONTAIRES & LIVRET DE FORMATION.

IMMERSION
+
RÉPÉTITION
=
MÉMORISATION

QUELQUES MOTS SUR ...



Anne-cécile trillot

- ENTHOUSIASTE ET EN RECHERCHE D'INNOVATION CONSTANTE
- 10 ANS EN ENTREPRISE - PRINCIPALEMENT DANS LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
- >> PROGRESSIVEMENT : ENGAGEMENT ORIENTÉ VERS L'HUMAIN
- DÈS 2018 : FORMATION AU YOGA, À LA MÉDITATION ET À LA MÉTHODE POSTURALE DU DR DE GASQUET AUPRÈS DE KINÉSITHÉRAPEUTES
- 2019 : NAISSANCE DU PROJET 'DU CORPS AU COEUR', RETRAITES URBAINES À DESTINATION DES PARTICULIERS, ET DES ENTREPRISES.

DU CORPS AU COEUR

RETRAITES URBAINES

Des questions?

CONTACTEZ-MOI

ANNE-CÉCILE TRILLOT

06 66 30 60 34

ducorpsaucoeur.yoga@gmail.com



DU CORPS AU COEUR

RETRAITES URBAINES

à bientôt