

# JOURNEE RESSOURCE PLANTES ET QI GONG



## Un moment pour se ressourcer - Des ressources à expérimenter

Favoriser le bien-être en entreprise est devenu indispensable pour limiter les accidents de travail, les risques de burn-out, apaiser les moments de tension inévitables. Une personne en activité passe presque la moitié de son temps au travail si l'on compte les temps de trajet. Une bonne santé se prépare donc également sur le lieu de travail.

Notre journée ressource est idéale pour prendre le temps de décompresser en équipe, se reconnecter à l'environnement végétal, tout en expérimentant différents outils de santé naturelle, afin de vous donner envie de mettre plus de bien-être sur votre lieu de travail.

Lors de cette journée, vous serez accompagnés par **Anne-Sophie Lemaire**, Dr en médecine et formatrice en santé naturelle, et par **Denis Belmonte**, professeur de Qi gong\* et de méditation.

### Lieux d'accueil:

- Aux Baux de Provence: au Mas de l'Oulivie, splendide hôtel 4 étoiles.
- A Eygalières : au jardin des Sentiers de l'Abondance, une oasis de verdure au coeur du Parc naturel des Alpilles (jardin géré en permaculture, avec possibilité de location de gîtes).

NB: D'autres lieux sont possibles sur demande, en fonction de vos envies et de votre budget.

Tarif: à partir de 70 euros par personne et par jour pour l'accompagnement. Possibilité de forfait à la journée ou demi-journée. Inclus: l'envoi par e-mail d'un pdf détaillé pour approfondir les notions clés de la journée.

\*Le Qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui permet d'harmoniser le corps, le souffle et l'esprit. La pratique régulière favorise une meilleure santé. Aucun équipement nécessaire (tenue confortable conseillée).



### CONTACT

Anne-Sophie Lemaire  
06 77 77 56 93  
phytopause@gmail.com  
www.phytopause.fr

DÉTENTE  
ET BIEN-ÊTRE



UNE JOURNÉE  
POUR SE RESSOURCER  
ET EXPERIMENTER

9H

Accueil avec des boissons aux plantes de saison  
Présentation de la journée et des objectifs

9h30

Le Qi gong du coeur

Qi gong ciblé sur la gestion des émotions - Découverte par la pratique - moment d'échanges

11h

Les huiles essentielles du bien-être

Découverte sensorielle - infos pratiques

12h00

La pause ressource

10 à 30 minutes pour chasser la fatigue et recharger ses batteries sur le lieu de travail

12h30: Pause repas

13h30

La pause créative

Temps créatif et de reconnexion à la nature

14h30

Les plantes du bien-être

Découverte des plantes médicinales utiles à la détente et manières de les utiliser

16h

La pause ressource

Nouvelle pratique et moment d'échanges