



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Un programme récréatif packagé

- ▶ **Offrir un ressourcement et une source d'inspiration** à une équipe sur un thème précis (exemple : vision projective à l'horizon 2012)
- ▶ **Consolider l'équipe pour favoriser plus de partage dans le travail futur**
- ▶ **4 ateliers animés en bilingue anglais/français**
 - **Inspiration** : jeux de rencontre et échauffements créatifs (issus des techniques d'improvisation théâtrale)
 - **Respiration** : une pause de détente sensorielle avec au choix, sophrologie ou automassage shiatsu
 - **Créations artistiques diverses**
 - **Relaxation** : massages assis sur chaise shiatsu
- ▶ **Approche très ludique** pour prendre de la distance, du recul, rire avec ses collègues et partager un temps fort mais léger.