



QEE @Work

# SEMAINE QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

DU 13 AU 17 JUIN

QEE PREND SOIN DE VOUS

QEE @WORK,  
ÊTRE BIEN DANS VOTRE ENTREPRISE EN 2016

## NOTRE SAVOIR-FAIRE A VOTRE SERVICE

Qee, spécialiste reconnu du Yoga, du Pilates et des pratiques douces, depuis près de 10 ans, a développé des connaissances et une expérience forte en terme de bien-être et de réduction du stress.

260 COURS ET ATELIERS PAR SEMAINE  
1800 PERSONNES PRISES EN CHARGE  
PAR PLUS DE 80 PROFESSIONNELS  
4 LIEUX EN ÎLE DE FRANCE



## UNE SEMAINE DECOUVERTE...

Du Lundi 13 au Vendredi 17 juin, QEE accompagne les entreprises vers le mieux-être.

Stress, tensions, ergonomie des postes de travail,

... comment vont vos collaborateurs ?

Retrouvez deux programmes adaptés aux entreprises et à vos équipes

- des cours thématiques au Centre Qee Levallois,

- un programme Yoga Coaching au Centre de Paris 9e.

UN SALARIÉ ÉPANOUÍ EST  
6 FOIS MOINS ABSENT,  
31% PLUS PRODUCTIF, 55% PLUS CRÉATIF



## YOGA COACHING, QEE PARIS

Notre programme s'organise sur une semaine autour d'une thématique en lien avec les problématiques des entreprises.

Il permet d'acquérir des clés supplémentaires dans la gestion de vos émotions au service de votre développement personnel et celle de votre équipe.

Un programme sur mesure, que vous pouvez retrouver tout au long de l'année au Centre ou dans les entreprises, avec des thématiques portant sur des problématiques différentes.



TOUS LES MATINS  
DE 8H00 À 9H00  
VENEZ PRENDRE  
SOIN DE VOUS !

Guillaume est coach professionnel et professeur de Hatha Yoga. Il accompagne des équipes et des managers dans le cadre de missions en entreprise. Il utilise, entre autres, le Yoga comme vecteur d'apprentissage.

# UN PROGRAMME YOGA COACHING

...SUR LE THEME :

## RENFORCER SES RESSOURCES EMOTIONNELLES

Cette première édition aura pour thème : Renforcer ses ressources émotionnelles

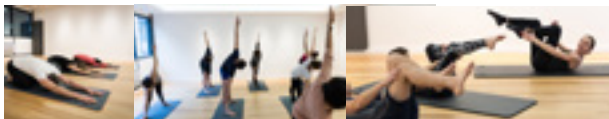
Cette semaine permettra d'acquérir des clés supplémentaires dans la gestion de vos émotions au service de votre développement personnel. Souvent niées en entreprise, les émotions sont pourtant très présentes. Stress, colère et peur sont vécues au quotidien.

Apprenons ensemble à reconnaître et interpréter les signaux émotionnels pour éviter les pannes d'énergies et éloigner le risque de crise.

En suivant l'analyse d'Alain Goudmet dans "L'Athlète d'Entreprise", si le stress est la marge qui existe entre la capacité d'absorption émotionnelle et la pression subie, il est important d'apprendre à renforcer cette capacité et gérer son cycle de résistance.

LES AUTRES THÉMATIQUES DU PROGRAMME SERONT :

- LA BIENVEILLANCE AU SERVICE DE LA CROISSANCE -
- PERFORMANCE, ECOLOGIE PERSONNELLE ET ALIGNEMENT -
- RENFORCER SES RESSOURCES MENTALES -
- FORMER UN GROUPE -
- APPRENDRE À VIVRE LE CHANGEMENT:  
INCERTITUDE ET STABILITÉ-



## SEMAINE QVT, QEE LEVALLOIS

Votre Centre QEE Levallois participe à la semaine Qualité de Vie au Travail...

... Et accompagne les entreprises dans l'amélioration du bien-être de ses équipes car sérénité rime souvent avec efficacité.

La démarche de la qualité de vie au travail a pour vocation l'amélioration de la créativité, l'engagement, la motivation des salariés, mais également d'accroître leur bien-être, leur productivité et de les fidéliser.

La santé de vos équipes et leur efficacité dans l'entreprise sont étroitement liés.



TOUS LES MATINS  
DE 8H30 À 9H30  
DES ATELIERS  
QVT

Découvrez avec nous, au fil de nos ateliers « semaine QVT », comment donner en quelques minutes des clés

- pour accroître sa concentration et sa créativité avec la Méditation,
- pour adapter sa posture à son environnement de travail avec le Pilates,
- pour libérer les tensions, diminuer les douleurs du dos et des épaules avec du Yoga etc.

# UN PROGRAMME BIEN-ÊTRE ADAPTÉ AUX SALARIÉS

LUNDI 13 JUIN

DE 8H30 À 9H30 YOGA : SANTÉ DU DOS AVEC NAURA

Nos modes de vie sédentaires, le temps passé devant l'ordinateur, en voiture, nos défauts de posture, une mauvaise literie, le stress... se ressentent dans le dos. Redonner de la rectitude à notre posture amène confiance et stabilité émotionnelle.

Cet atelier a pour but de travailler sur le corps dans son intégralité en portant une attention particulière au dos, l'alignement et l'étirement de la colonne vertébrale et la libérations des tensions physiques et psychiques.

MARDI 14 JUIN

DE 8H30 À 9H00 QI QONG

DE 9H00 À 9H30 DO IN

AVEC FRANÇOIS

Grâce à un travail de souffle, cette discipline chinoise millénaire aide à la circulation des flux énergétiques. Le Qi Gong vise à réconcilier le corps et l'esprit et à renforcer sa vitalité.

Par des mouvements doux agissant sur les méridiens et les centres énergétiques, le Qi gong assoupli le corps, ancre et recentre tout en renforçant l'énergie. Le travail du souffle favorise la circulation de l'énergie, apaise le mental et harmonise les émotions.

Il s'adresse à toute personne souhaitant prendre en main sa propre santé.

MERCREDI 15 JUIN

DE 8H30 À 9H30 ATELIER MÉDITATION

AVEC GERALDINE

EN PARTENARIAT AVEC PETIT BAMBOU

Cet atelier de méditation guidée vous aidera à aborder plus sereinement votre quotidien et à installer dans votre vie une pratique méditative régulière, préalable pour développer une présence attentive à soi et aux autres. Méditer permet ainsi d'observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous.

Cet atelier aura lieu en partenariat avec Petit bambou



La startup Petit BamBou a développé une app de méditation de pleine conscience sur smartphone pour accompagner et faciliter sa pratique au quotidien. Elle est utilisée par plus de 250 000 utilisateurs francophones intéressés par les effets sur le bien être, le stress, l'anxiété, la créativité de la méditation et elle est largement plébiscitée par la presse et les premières entreprises qui l'utilisent (Maif, PayPal, BearingPoint...).



JEUDI 16 JUIN  
DE 8H30 À 9H30 YOGA : OUVERTURE DES ÉPAULES  
AVEC NAURA

Les épaules, la nuque et le dos sont souvent sujets à des tensions dues à de mauvaises attitudes posturales. Notre dos et nos épaules s'arrondissent, rétrécissant l'avant de notre corps ; De plus, et ce, par réflexe, nous protégeons instinctivement cette zone frontale contenant le cœur et les poumons. Le souffle s'en trouve diminué puis s'installe lentement gêne, stress et douleurs cervicales et/ou dorsales.

Cet atelier vous aidera à identifier les segments noués et prendre conscience des attitudes inconscientes néfastes et récurrentes, pour vous permettre de les corriger progressivement

VENDREDI 17 JUIN  
DE 8H30 À 9H30 PILATES : AMÉLIORER SA POSTURE  
AVEC JOCELYNE

Améliorons notre qualité de vie au travail en améliorant notre posture !

En effectuant des mouvements simples rythmés par la respiration, nous travaillerons principalement les muscles de la ceinture scapulaire (épaules/omoplates), de la sangle abdominale et assouplirons notre colonne vertébrale, avec pour objectif de diminuer les tensions lombaires et cervicales, allonger et assouplir le dos, renforcer la sangle abdominale.

Les exercices s'effectueront en position assise sur une chaise ou debout.



Plus d'informations :  
[www.qee.fr](http://www.qee.fr)  
Contact : Clémence Létang  
09 72 55 35 42/ 06 82 49 76 79  
[clemence@qee.fr](mailto:clemence@qee.fr)