

# Cabinet ANTONI Céline

DEPUIS 2014

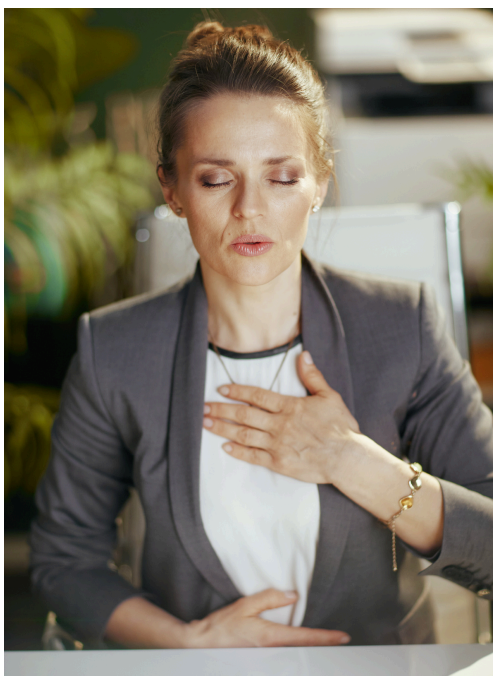
Sophrologie, Meditation, Yin Yoga



Le bien-être de vos collaborateurs est ma priorité !

## Stages bien-être pour la QVT

Grâce à mon panel de techniques (sophrologie, méditation, yin yoga...), je vous propose des programmes bien-être sur mesure et adaptés à vos besoins. Que ce soit pour améliorer la cohésion d'équipe, réduire le stress au travail ou favoriser le bien-être des collaborateurs, mes interventions offrent des résultats durables !



Être plus apaisé au travail c'est possible !

Proposez du temps à vos collaborateurs pour leur **mieux-être**, au travers de mes interventions.

J'interviens auprès des entreprises soucieuses du bien-être de leurs collaborateurs en animant des stages collectifs en **présentiel**.

### Exemples de thématiques pouvant être proposées :

- Gestion des émotions : stress, anxiété... ;
- Favoriser un sommeil réparateur pour être plus efficace en journée ;
- Aide à la prise de paroles ;
- Développer sa concentration ;



## Méditation

Différents styles proposés : pleine conscience, cœur ouvert, focus, calme mental avec postures et exercices de respiration.



## Sophrologie

Des mouvements doux, des exercices de respiration et des visualisations positives pour atteindre l'objectif visé.



## Yin Yoga

Des postures maintenues pour assouplir son corps et entrer en état méditatif avec temps de relaxation.

### Quelques chiffres sur le bien-être en entreprise :

- Selon une étude menée par l'Organisation mondiale de la santé, les entreprises qui investissent dans le bien-être des salariés constatent en moyenne une augmentation de 12% de la productivité. [Référence](#)
- **1 salarié sur 3** en France se dit stressé ou en état de fatigue chronique, d'après un rapport de Malakoff Humanis. [Référence](#)
- Les entreprises qui mettent en place des initiatives en faveur du bien-être constatent une **augmentation de 20 % de leur productivité**, selon l'OCDE. [Référence](#)

Ces statistiques soulignent une réalité incontournable : le **bien-être des collaborateurs** n'est plus une option, mais une nécessité. En réponse à cette évolution, de nombreuses entreprises intègrent des stratégies innovantes pour **améliorer l'engagement, réduire le turnover et impulser une atmosphère de travail positive**. Parmi ces stratégies, les animations en entreprise, particulièrement celles axées sur le bien-être, se révèlent être un levier puissant pour renforcer la cohésion d'équipe.

### Pourquoi miser sur les stages bien-être en entreprise ?

Les stages bien-être en entreprise ne sont pas de simples « extras », ils répondent à des besoins fondamentaux des collaborateurs et des entreprises. Voici quelques chiffres pour comprendre leur importance :

- **91% des salariés** estiment qu'il existe une corrélation entre leur bien-être au travail et leur bonheur personnel selon une étude Microsoft et OpinionWay.
- Les collaborateurs se sentent plus épanouis et affichent jusqu'à **31% de productivité en plus** par rapport à leurs collègues insatisfaits.
- De plus, ils se révèlent être **55% plus créatifs, 9 fois plus loyaux, absents 6 fois moins souvent et 2 fois moins malades**.
- **Chiffres clés** : Selon l'OMS, la **dépression et l'anxiété coûtent à l'économie mondiale environ 1 000 milliards de dollars chaque année en perte de productivité**. Les initiatives en faveur du bien-être peuvent significativement atténuer cet impact.



## Stage collectifs

Des bénéfices concrets pour la performance collective et individuelle, la santé physique et mentale et l'engagement.

### Sous quelle forme ?

#### Stages de 8 à 12 séances ou d'une demi-journée ou d'une journée

Pour maximiser l'impact des interventions, une réflexion est nécessaire pour proposer des activités adaptées aux besoins des collaborateurs et alignées avec les valeurs de l'entreprise. Voici des exemples d'offres pouvant s'intégrer dans votre **stratégie QVT** :

#### Stage de sophrologie

La sophrologie est l'un des meilleurs moyens pour favoriser le bien-être en entreprise, en contribuant à réduire le stress et à améliorer la santé mentale des collaborateurs. C'est une méthode psychocorporelle, non tactile, qui associe des mouvements doux du corps et de la relaxation guidée. Elle utilise des techniques de détente musculaire, d'exercices de respiration et de visualisations mentales.

[En savoir plus](#)

Je peux ainsi vous proposer d'animer un **stage de 8 à 12 séances** avec un objectif à atteindre défini préalablement. Possibilité d'intervention annuelle à hauteur d'une fois par semaine.

## Stage de méditation

La méditation consiste à être dans l'instant présent en se concentrant sur un objet d'attention, une posture du corps, une respiration ou une sensation corporelle. C'est un entraînement de l'esprit. Il existe différents types de méditation : pleine conscience, focus, cœur ouvert, calme mental...

**La méditation en entreprise** permet de **diminuer le stress, mieux gérer ses émotions** et prendre de meilleures décisions car une plus grande facilité de prise de recul. Les séances sont courtes, de 45mn et permettent de prendre un **temps pour soi**. C'est l'occasion pour les collaborateurs de partager un **moment de calme** et de créer des liens.

[En savoir plus](#)

Je peux ainsi vous proposer d'animer un **stage de 8 à 12 séances** en intégrant les différents types de méditation. Possibilité d'intervention annuelle à hauteur d'une fois par semaine.

## Stage de Yin Yoga

Le Yin yoga est une pratique lente et méditative qui implique des étirements profonds tenus pendant plusieurs minutes. Au sein d'une séance de Yin, 6 à 8 postures sont réalisées. Une relaxation clôture la séance.

Doux et reposant, ce type de yoga en entreprise peut aider à **relâcher les tensions musculaires, à calmer l'esprit et à favoriser la relaxation profonde**. C'est une bonne option pour des collaborateurs stressés et qui n'ont pas d'appétence pour une activité sportive intense. C'est l'occasion pour les collaborateurs de ralentir et développer patience et concentration.

[En savoir plus](#)

Je peux ainsi vous proposer d'animer un **stage de 8 à 12 séances** avec une thématique par séance. Possibilité d'intervention annuelle à hauteur d'une fois par semaine.

## Stage bien-être d'une journée ou une demi-journée

Organiser ponctuellement un stage bien-être combinant, entre autres, les différentes pratiques ci-dessus, sur le lieu de travail contribue à **réduire le stress**, entre autres, et à **créer une ambiance apaisante** au bureau. Préalablement, nous déterminons ensemble la thématique.

## Exemple d'une journée type

Selon, la thématique « comment mieux gérer son stress ».

### Matinée (3h)

- Météo des émotions 30mn ;
- Yin yoga 45 mn;
- Pause méditative 15 mn;
- Echange des ressentis 15mn ;
- Pause 15mn ;
- Sophrologie : se libérer du stress 60 mn ;

### Après-midi (4h)

- Conférence avec questions / réponses : conseils pratiques (alimentation, huile essentielle, plantes) 60 mn;
- Pause 5mn ;
- Méditation en mouvements et respiration 60 mn ;
- Pause 15mn ;
- Yoga des yeux 30 mn;
- Pause 15mn ;
- Sophrologie : accueillir le calme 45 mn;
- Debriefing 10mn

*D'autres thématiques peuvent être proposées selon les besoins de l'entreprise.*

Ces stages permettent d'ancrer durablement de nouvelles habitudes saines.

### Les bénéfices des stages sur le long terme

Les effets des **stages** ne se limitent pas au moment où ils se déroulent. Ils laissent une empreinte durable sur l'entreprise et ses collaborateurs.

- **Meilleure communication** : les équipes apprennent à échanger de manière ouverte et constructive, même dans des contextes de travail exigeants.
- **Diminution des arrêts maladie** : selon l'INRS, la pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de maladies chroniques et diminue de **32 % les arrêts maladie liés au stress**.
- **Attractivité de l'entreprise** : les organisations qui investissent dans le bien-être de leurs salariés sont perçues comme plus attractives, particulièrement par les jeunes générations.

### Références

**Vous souhaitez transformer votre entreprise en un lieu où bien-être et performance vont de pair ?**  
Échangeons pour construire ensemble un programme adapté à vos objectifs !

### Cabinet ANTONI Céline

7 chemin des Ecoles 92350 Le Plessis Robinson

[www.celineantoni.com](http://www.celineantoni.com)

Mail : [celine.antoni92@gmail.com](mailto:celine.antoni92@gmail.com)

Tel : 06 58 12 03 96

SIRET : 539 181 032 00027

