

RELAX@HOME

L'instant ZEN de votre journée...

Format	Durée	Pax	Surface
Team Building Distanciel	1h00 - 1h30	illimité	Un ordinateur par personne

Fiche technique

- Nous proposons deux versions pour l'animation :
 - 45 minutes
 - 1h00
- Compatible avec toutes les plateformes visioconférences (Zoom, Teams, Google Meet, Webex, etc...)
- Temps d'installation : minimum 15 minutes
- Minimum 10 personnes

Staff

- 1 régisseur
- 1 animateur

Le client doit fournir

- Un espace pour les participants
- Des vêtements souples
- Une bouteille d'eau

Déroulé (résumé)

- Une fois les participants connectés sur la visioconférence en distanciel, l'animation peut commencer.
- Notre animateur débutera par une présentation de l'animation et ses spécificités techniques.
- Dès lors que le briefing de notre animateur sera terminé, l'animation se déroulera sur une durée de 45 à 60 minutes.
- Les participants devront, alors, suivre les instructions de notre animateur pour maximiser leur relaxation et leur permettre d'oublier les angoisses du travail.
- Notre animateur sera présent tout le long afin de communiquer avec les participants et de les accompagner quant à leurs potentiels questions.
- En clair, le module comporte de l'automassage, de l'auto étirement, des exercices de respiration.
Il permet de rectifier certaines postures utilisées au quotidien, propose de petits mouvements très simples pour préserver des tensions musculaires, réduire la fatigue et préserver sa santé.
- Les exercices seront simples, à la portée de tous et permettent d'apporter des effets concrets et immédiats.

Déroulé complet sur la fiche en ligne.



Fiche complète en ligne

Fiche complète en ligne
fiches.madcityzen.fr/relax-home