



Aerial

TIME

BY COACHING ZONE

L'ÉQUIPE
Aerial Time



MAXELANDE BRESIL

Coach Sportif & Aériel Yoga Vinyasa,

J'offre l'opportunité précieuse de promouvoir le bien-être aux entreprises grâce aux techniques aériennes du yoga :

- L'ancrage
- La respiration
- Les postures



INES MIRALLES

Coach Sportif & Mental,
Experte en libération émotionnelle,

**J'accompagne les entreprises à
réduire le stress de leurs salariés
pour augmenter leur productivité
grâce à un concept innovant alliant :**

- Les neurosciences appliquées
- Le sport
- La relaxation

LA MISSION

Aerial Time

**“RÉDUIRE LE STRESS DE VOS SALARIÉS
POUR LES RENDRE PLUS IMPLIQUÉS”**

L'ATELIER

Aerial Time

Vos salariés peuvent ressentir une certaine pression pour performer, ce qui entraîne une multitude de symptômes physiques et émotionnels tels que l'anxiété, la fatigue ou encore le stress.

Ces symptômes peuvent avoir un impact négatif sur leur productivité et leurs performances.

L'atelier "Aerial Time" permet d'accompagner vos salariés à réduire leur stress et améliorer leurs motivations.

En nous appuyant sur trois domaines de compétences à savoir :

Le bien-être physique, mental et émotionnel.

Déroulé de l'Atelier "Aerial Time"

9h : Accueil

9h15-10h : Atelier Gestion du Stress

Pause

10h15 - 11h15 : Atelier Flying Yoga

11h15 - 11h30 : Méditation guidée

11h45 : Départ

Vos collaborateurs seront :

Plus apaisés, reboostés pour mener à bien les projets de votre entreprise

Conscients de leur mode de fonctionnement

Capables de mieux gérer leur stress et leurs émotions au travail

Soudés et concentrés sur un objectif commun : La performance

Pour conclure :

Travailler sur la gestion du stress et les émotions de vos salariés vous permettra d'avoir une équipe reboostée, soudée et à même de faire face aux tâches auxquelles elle est confrontée au quotidien.

**N'hésitez pas
à nous contacter,**

Nous construirons

VOTRE PROJET SUR DEMANDE

RÉSEAUX SOCIAUX



ADRESSE MAIL

coachingzone84@gmail.com

TÉLÉPHONE

07.89.24.87.68