



DU GESTE À LA POSTURE

Danse en entreprise

La santé et le mieux-être des salariés constituent une des préoccupations de plus en plus importante chez les chefs d'entreprise. Nos ateliers proposent des "pauses dansées" aux multiples bienfaits:

1. Réconcilier travail et plaisir : un moment de lâcher-prise, de prise de conscience de son corps positionné dans l'espace...
2. Favoriser le lien social entre les collègues par la communication non verbale, la notion de confiance en soi et en son collaborateur, l'écoute active...
3. Améliorer ses capacités physiques, intellectuelles et respiratoires, par un engagement des muscles profonds, un éveil des sens et des fonctions globales du système nerveux...