

Atelier 3 : SOMMEIL ET RECUPERATION

Un programme pour rester dynamique en télétravail

3 séances

De 12h15 à 12h55

- **Mardi 7 décembre 2021** **Inscription au plus tard le 6 décembre avant 12h**
- **Mardi 14 décembre 2021** **Inscription au plus tard le 13 décembre avant 12h**
- **Mardi 21 décembre 2021** **Inscription au plus tard le 20 décembre avant 12h**

Un lien Teams pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent.

L'atelier est axé sur la récupération active et l'amélioration du sommeil.

Bienfaits :

- Accélération de la récupération
- Regain d'énergie
- Amélioration du sommeil et de l'humeur
- Gain d'efficacité au travail.

Modalités

- Adhésion à la section "**En ligne - En forme**" saison 2021/2022 nécessaire :
 - 10 € / saison (20 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention, ex prestataires...)
- Séances à titre gracieux
- Chaque séance est à souscrire dans le catalogue produits de la section
- Chaque séance peut être suivie indépendamment des autres, mais nous vous invitons toutefois à suivre les 3 séances d'un atelier pour le meilleur bénéfice possible.

Important :

- Offres disponibles à la vente à compter du 1^{er} septembre 2021 sur www.esrenault.fr

Géraldine



Votre intervenante

Géraldine MARILLET est coache sportive depuis 2009.

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.

Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».