

# ET SI VOS ÉQUIPES PRENAIENT SOIN D'ELLES... EN MOINS DE **3 MINUTES/ JOUR.**



## LES FONDAMENTAUX D'UNE PRATIQUE SIMPLE , MOBILE ET ADAPTABLE.



- Fixer des objectifs réalistes : orienter son attention sur ce qui compte.



- Écouter son corps : comprendre ses réactions face au stress physique et mental.



- Pratiquer l'auto-soin au quotidien : remettre du mouvement par des techniques d'auto-soin et d'étirements.



- Créer une routine accessible et adaptée à chacun et/ou apprendre à agir dès que le besoin se fait sentir.

**UNE MÉTHODE D'AUTO-SOIN  
BASÉE SUR LES PRINCIPES  
DE L'OSTÉOPATHIE.**

**UNE SOLUTION CLÉ-EN-MAIN  
POUR PRÉVENIR LES TMS  
DURABLEMENT.**





## À QUI S'ADRESSE SWEN-TI ?

- Métiers sédentaires : agents administratifs, cadres, télétravailleurs...
- Métiers physiques : soignants, techniciens, ouvriers, agents d'entretien, équipes terrain...
- Acteurs de la prévention : managers, RH, référents QVT, infirmiers, ergonomes, ostéopathes...

## À QUEL MOMENT PRATIQUER ?

- Le matin, pour éveiller le corps
- Le soir, pour relâcher les tensions
- De manière ponctuelle, dès que vous en ressentez le besoin
- Sur le lieu de travail, en déplacement ou à domicile

## LES BÉNÉFICES :

- des collaborateurs acteurs de leur santé au quotidien.
- Une réduction des douleurs, du stress et de l'absentéisme pour une équipe en forme, engagée et performante.
- Une culture santé durable au coeur de l'entreprise.

LA SANTÉ NE S'IMPOSE PAS  
*Elle s'apprend*

06 61 32 39 47

kathleen.ca@methodeswen-ti.com

33 500 LIBOURNE