

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

