



INVITEZ LE BIEN-ÊTRE SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

QVCT, évènements, séminaires.

Des professionnels de la relaxation en entreprise
à votre service et sur tous vos sites en France.

DÉCONNEXION EXPRESS ET PERFORMANCE

Revitalisez vos équipes avec nos outils bien-être au choix et cumulables

Prise en charge de 10 à plus de 70 salariés/événement.

**SOULAGE
LES TENSIONS
MUSCULAIRES**



MASSAGE AMMA ASSIS

Séance collective ou individuelle
20 minutes / pers.

Pour atténuer les troubles musculo-squelettiques.

Ce massage habillé est très performant pour soulager le dos, les trapèzes, les bras, les mains, la tête et la nuque. Rapide, pratique et efficace. Il procure à la fois une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en très peu de temps.

MASSAGES BIEN-ÊTRE SUR TABLE

Séance individuelle
30 minutes / pers.

Pour vous détendre, différentes techniques de massages bien-être sont assurées par nos praticiens.

- Massage relaxant
- Massage dynamisant

Selon les besoins de vos salariés.

**DIMINUE STRESS
ET FATIGUE**



BIEN-ÊTRE CORPS ET MENTAL



**BOOSTE LA
CONCENTRATION**

TURBO RELAXATION LUMINO-RELAXOTHÉRAPIE

**Séance collective
ou individuelle
20 minutes / pers.
Atelier en autonomie**

- **Besoin de faire un break**
- **Surmenage intellectuel**
- **Fatigue**

Allongé sur un pouf ergonomique, la technologie PSIO aidera à apaiser le mental, détendre le corps pour retrouver la concentration et la bonne humeur. Combinaison entre la lumière, la voix et la musique, pour **un lâcher-prise rapide et efficace.**

SOPHROLOGIE ET COACHING

**Séance collective
45 minutes
Jusqu'à 10 personnes
par séance.**

Améliorer la **confiance en soi**, la **motivation** et la **créativité**.

La sophrologie utilise les **techniques de respiration**, de **détente musculaire** et de **visualisation positive** pour une **meilleure qualité de vie professionnelle et personnelle.**



**AMÉLIORE
LA COHÉSION
D'ÉQUIPE**

LES BIENFAITS APRÈS LES SÉANCES POUR VOS COLLABORATEURS

- Relâchement des tensions
- Retour au travail détendu et concentré
- Baisse de la fatigue et du stress
- Bonne humeur et amélioration des relations entre collègues

LES BÉNÉFICES POUR VOTRE ENTREPRISE

- Motivation du salarié
- Baisse du taux d'absentéisme
- Amélioration de la productivité
- Reconnaissance du salarié

SASU **Poz N'Go**
Espace bien-être

Olga BROU
Responsable de l'institut

02 43 47 81 05
contact@pozngo.com

4, promenade d'Andromède
72100 Le Mans (Gare Sud)

www.pozngo.com

Suivez-nous  



**Demandez
votre devis
sur-mesure**