



en entreprise

pour offrir à vos collaborateurs:



Le bien-être

Découverte de différentes pratiques pour faire face au stress :sophrologie, méditation, massages...



La convivialité

Yoga du rire, auto massages, jeux de management, sport, dégustations, co développement
(appel à l'intelligence collective pour trouver des idées)



L'échange

Sur la sécurité, la santé, l'alimentation
l'organisation, le changement.

www.linstantbreak.com
06 46 52 59 41



en entreprise

pour offrir à vos collaborateurs:



Le bien-être

Découverte de différentes pratiques pour faire face au stress :sophrologie, méditation, massages...



La convivialité

Yoga du rire, auto massages, jeux de management, sport, dégustations, co développement
(appel à l'intelligence collective pour trouver des idées)



L'échange

Sur la sécurité, la santé, l'alimentation
l'organisation, le changement.

www.linstantbreak.com
06 46 52 59 41



«L'instant break» en entreprise est porté par

Performance QSE (COOP spécialisée dans l'amélioration des organisation et la Qualité de Vie au Travail) en collaboration avec le centre Khépri Santé (plateforme de thérapeutes diplômés et expérimentés).

Notre objectif est d'apporter aux managers et aux collaborateurs les outils nécessaires à l'amélioration de la qualité de vie au travail. Cela passe, certes, par l'organisation mais également par différentes techniques pour décompresser, améliorer la convivialité, garder santé et efficacité.

Nous intervenons pour tous types d'entreprises (TPE, PME, ETI), ponctuellement de 2h à 1 journée ou de manière régulière, suivant les prestations, sur 1 à 5 ans.

Vous pouvez nous rencontrer et découvrir notre démarche au cours de nos prochains événements:

- 18 mai** : L'instant break à Nogent au centre Khépri santé
Changer de projet professionnel ou de projet de vie
- 29 juin** : L'instant break à Nogent au centre Khépri santé
Déstresser avant les vacances pour en profiter du 1er jour jusqu'au dernier.

Au cours du mois du bien-être organisé par la CCI de Nanterre L'instant break sera présent tous les mercredis du mois de juin , terrasses de l'Arche à Nanterre (La Défense).

Pour nous contacter:

Performance QSE : 06 46 52 59 41
Khépri Santé : 06 60 47 71 64



« L'instant break » en entreprise est porté par

Performance QSE (COOP spécialisée dans l'amélioration des organisation et la Qualité de Vie au Travail) en collaboration avec le centre Khépri Santé (plateforme de thérapeutes diplômés et expérimentés).

Notre objectif est d'apporter aux managers et aux collaborateurs les outils nécessaires à l'amélioration de la qualité de vie au travail. Cela passe, certes, par l'organisation mais également par différentes techniques pour décompresser, améliorer la convivialité, garder santé et efficacité.

Nous intervenons pour tous types d'entreprises (TPE, PME, ETI), ponctuellement de 2h à 1 journée ou de manière régulière, suivant les prestations, sur 1 à 5 ans.

Vous pouvez nous rencontrer et découvrir notre démarche au cours de nos prochains événements:

- 18 mai** : L'instant break à Nogent au centre Khépri santé
Changer de projet professionnel ou de projet de vie
- 29 juin** : L'instant break à Nogent au centre Khépri santé
Déstresser avant les vacances pour en profiter du er jour jusqu'au dernier.

Au cours du mois du bien-être organisé par la CCI de Nanterre L'instant break sera présent tous les mercredis du mois de juin , terrasses de l'Arche à Nanterre (La Défense).

Pour nous contacter:

Performance QSE : 06 46 52 59 41
Khépri Santé : 06 60 47 71 64