**Un break exceptionnel le Jeudi 7 avril 2016**

**Dirigeants, DRH, Médecins du travail et Responsables de Formation réservez  
votre après-midi ou votre soirée du 7 avril pour vivre un break exceptionnel !**

***Découvrez ce temps de pause que vous aurez personnalisé suivant vos centres d’intérêt.***

Le **centre Sophrokhépri** ouvre ses portes pour vous faire découvrir **«L’instant break»** un temps de pause, un exemple d’événement à proposer sur ½ journée au sein de vos structures, pour vos salariés et managers.

La qualité de vie au travail est une des priorités de **Sophrokhépri et Performance QSE**, les deux structures organisatrice de «L’instant break». Différents ateliers pour améliorer la qualité de vie au travail sont proposés en complément de ce que vous auriez déjà mis en place.

**Le jeudi 7 avril** je choisis de venir **de 14h à 17h** ou de **18h à 21h**

Je prépare mon break en choisissant les ateliers auxquels je souhaite participer :

**Ateliers de bien-être**  **Ateliers d’échanges autour de la Qualité de vie au travail**

Sophrologie (1h) World café (3h) atelier interactif

Yoga du rire (1h) Jeu de management  sur la Qualité de vie au travail

Automassage (1h) Mieux communiquer pour mieux vivre ensemble

(jeu de management 1h)

Massage assis Co-développement agir en développant ses compétences

Sur place, une présentation de cartes vous sera remise pour chacune des prestations

Une dégustation de produits et de vin BIO est tout au long de ces deux sessions

**Participation aux frais : 25 €**

**Réservation et paiement en ligne sur** [**www.linstantbreak.com**](http://www.linstantbreak.com)

**Lieu :** Centre Sophrokhepri - 188 Grande Rue Charles de Gaulle - 94130 Nogent sur Marne

**Accès** : RER E (face à la gare de Nogent le Perreux) ou RER A

Bus : **114** Gare du Raincy – Villemomble Château de Vincennes  
**116** Rosny-sous-Bois - RER Val de Fontenay - Champigny - Saint-Maur RER  
**120** Nogent - Noisy-le-Grand Mont d'Est ou Mairie  
**210** Château de Vincennes - Gare de Villiers  
**317** Nogent Gare SNCF - Créteil Hôtel de Ville  
**113** Nogent-Chelles

Pour tous renseignements complémentaires : **Evelyne Revellat 06 60 47 71 64**

**09 73 67 35 45 - contact@sophrokhepri.fr**