

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

- ☐ Sophrologie (1h)
- ☐ Yoga du rire (1h)
- ☐ Automassage (1h)
- ☐ Massage assis

Ateliers d'échanges autour de la Qualité de vie au travail

- ☐ World café (3h) atelier interactif
- ☐ Jeu de management sur la Qualité de vie au travail
- ☐ Mieux communiquer pour mieux vivre ensemble (jeu de management 1h)
- ☐ 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

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