Blog Vivre & Entreprendre

Publi-reportage :

**Que propose une entreprise spécialisée dans le mieux-être et la santé ?**

Travailler ensemble en se sentant libre et indépendant en laissant s’exprimer les talents de chacun pour le plus grand bénéfice des patients ! Qui suis-je ? Une plateforme collaborative de thérapeutes :

**Lieu d’opportunité** **pour les thérapeutes, praticiens et formateurs** qui profitent d'un espace de travail dédié à leur pratique, équipé et accessible, à utiliser sans contrainte dans un esprit de co-working facilitant le développement de leur activité.

**Lieu ressource pour des personnes**,en souffrance dans leur milieu familial ou professionnel,recherchant un soulagement physique et/ou psychique, ou qui ont simplement une démarche d’épanouissement personnel, d’équilibre, de santé et de qualité de vie. Elles viennent bénéficier de services d'experts regroupés en unités spécialisées répondant au plus près à leurs besoins pour trouver des solutions efficaces et innovantes.

**Est-il possible de faire une pause sur son lieu de travail ?**

**Entre travail et domicile, un temps de pause** **pour dirigeants, salariés et managers**

L'instant break propose aux salariés et managers des temps de pause entre travail et domicile afin de décompresser, éviter stress et burn out et profiter pleinement de sa vie personnelle.

Ces "breaks", répartis sur les bassins d'emploi, sont proposés dans les entreprises et sont animés par des professionnels sur un temps court.

Le projet "L'instant break" s’inscrit dans une démarche de management durable pour la Santé et la Qualité de Vie au Travail, pour le bien-être et la prévention des risques psychosociaux. En complément des formations organisées au sein des différentes entreprises, chaque salarié peut trouver le "break" qui lui convient le mieux : massages assis, auto massage, sophrologie, yoga du rire et techniques respiratoires, écoute de musique, dégustation de thé ou café pour un moment convivial.