

JOURNÉE PRÉVENTION

OFFREZ À VOS COLLABORATEURS UNE PARENTHÈSE **BIEN-ÊTRE**

Reboostez le **moral** de vos équipes et renforcez la **cohésion** au sein du Centre Qookka, le 1er espace de **santé émotionnelle** à Sophia-Antipolis !



Isolement, stress, burn-out, anxiété... la santé émotionnelle des salariés, déjà durement touchée, s'est dégradée durant la pandémie.

Chez Qookka, nous savons que ce n'est pas une fatalité.

Vos collaborateurs aux petits soins !

DANS UN ESPACE ZEN ET EXOTIQUE DE 230M2, NOS THÉRAPEUTES SE MOBILISENT SUR UNE JOURNÉE OU 1/2 JOURNÉE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE ÉQUIPE ! OFFREZ UN "LÂCHER-PRISE" À TRAVERS DES ATELIERS CORPORELS, CRÉATIFS ET RELAXANTS.



Réservez, nous nous occupons du reste !

1

Activités à la carte

Parmi un large choix:
Méditation, Tai-chi,
Yoga, Gi-gong, Groupe
de parole, Danse
thérapie...

2

Menus & boissons

Nous vous préparons
des spécialités venues
tout droit du Brésil:
Pao de queijo, tapioca,
jus de fruits...

3

Impact positif

- Un esprit d'équipe renforcé
- Bien-être accru
- Meilleure motivation
- Plus d'engagement

"Une journée remplie en émotion, en bien être. Une très belle expérience qui m'a permis de connaître mes collègues de travail avec une ambiance et un cadre exceptionnel. Merci à toute l'équipe de QOOKKA."

Danielle D.



Nos activités



CORPS EN MOUVEMENT

- Yoga
- Qi-Qong
- Tai-Chi
- Danse thérapie
- Sophrologie



ART, CRÉATIVITÉ & PAROLE

- Art thérapie
- Voix & Chant
- Théâtre
- Ecriture et poésie
- Groupe de parole



RELAXATION

- Méditation guidée
- Mindfulness
- Autohypnose
- Méditation pleine conscience

Chaque atelier est **unique** et apporte ses propres bénéfices au **bien-être émotionnel** : réduire le stress & l'anxiété, faciliter la gestion des émotions, libérer les tensions et soulager les douleurs chroniques, renforcer la confiance et l'estime de soi, améliorer les relations sociales...

Demandez notre catalogue d'activités pour plus de détails !

Notre équipe de thérapeutes sera également ravie de vous aider à choisir un programme adapté à vos besoins.

Des formules

ADAPTÉES À VOS BESOINS !



JOURNÉE

Petit-déjeuner
+
Déjeuner
5 à 6 Ateliers à la carte*
9h - 16h30

DEMI-JOURNÉE

Petit-déjeuner
2 à 3 Ateliers à la
carte*
9h - 13H

**Variable selon la durée des activités choisies*

Groupe de 10 à 15 personnes (séparé en différents ateliers)

.....

Vous êtes moins de 10 ? N'hésitez pas à nous contacter et
demander un devis ! 