

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 ! 🐻📷