

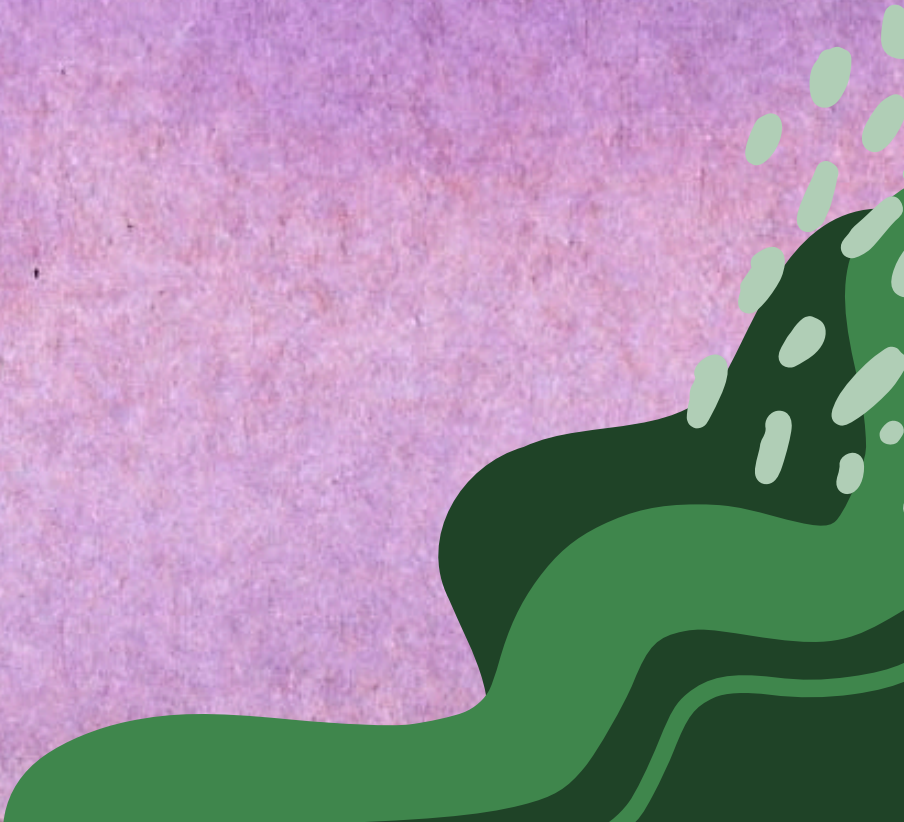
The background is a textured, light purple color. In the corners, there are decorative green elements: top-left and bottom-right have light green concentric swirls, while top-right and bottom-left have solid green wavy shapes.

DÉTENTE ET SOUFFLE, UN NOUVEL ELAN AU TRAVAIL

Laurence PAGANUCCI

 Les entreprises sont confrontées à des **enjeux majeurs liés au bien-être et à la performance** de leur collaborateurs.

Le stress, la fatigue et la surcharge mentale peuvent **impacter la motivation, la concentration et la productivité.**



 Mettre en place des **ateliers de respiration et de détente** représente **une réponse concrète**

> aux **obligations de prévention** des risques psychosociaux (Code du travail, art. L4121-1)

> et s'inscrit pleinement dans une **démarche de Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT)**.



🎤 « Bonjour, je suis Laurence Paganucci, sophrologue, monitrice en coach-respiration, sylvothérapeute, auteure, conférencière, animatrice de stages, ateliers, formations dans l'univers du **bien-être et du développement personnel** »

*15 ans d'expérience
dans l'accompagnement
personnel et de groupe*



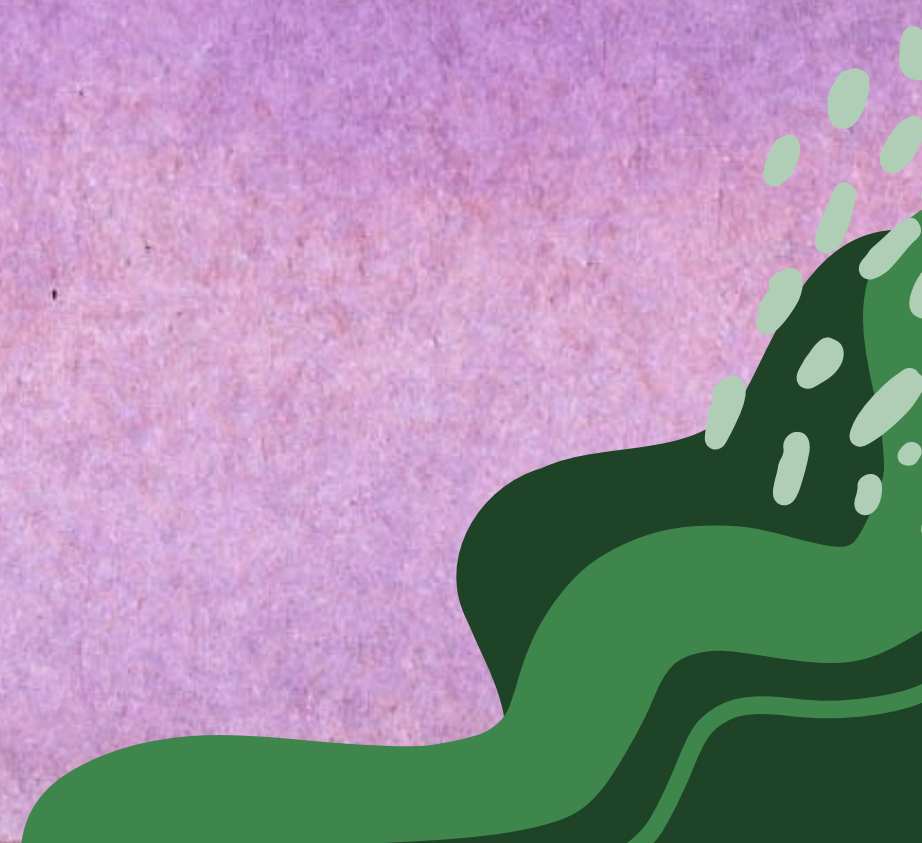
*Nouvelle arrivante
à la Ferté Bernard*

🎵🎤 « Pour les entreprise :

je propose des ateliers qui aident les personnes et les équipes à **réduire leur stress,**

retrouver détente et souffle, et ainsi insuffler un nouvel élan dans leur quotidien professionnel

grâce à des pratiques simples et efficaces »



La respiration consciente et les exercices de détente
réduisent le niveau de cortisol
et favorisent la régulation émotionnelle.



**Prévention du stress
et amélioration de la santé mentale**

Quelques minutes de respiration guidée
permettent de relâcher les tensions
et d'améliorer la clarté d'esprit



**Augmentation de la concentration
et de la productivité**



Ces ateliers favorisent un climat de travail positif
et renforcent les liens entre collègues



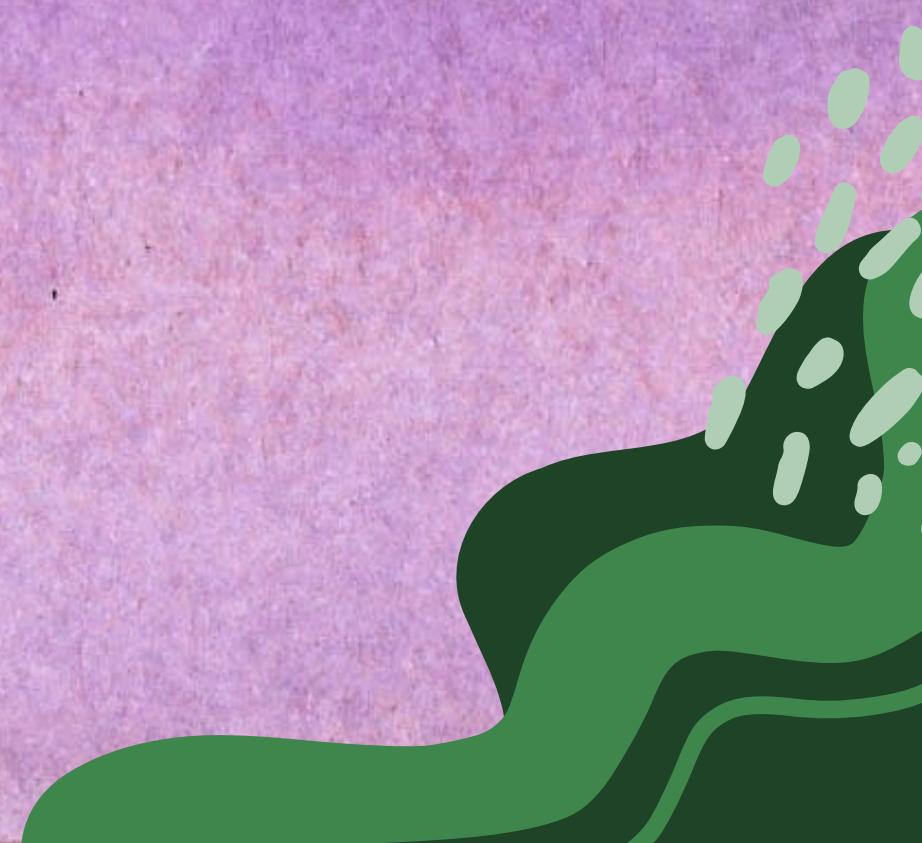
Renforcement de la cohésion d'équipe



Les études démontrent que les programmes de bien-être réduisent l'absentéisme et améliorent l'engagement au travail



Un investissement rentable





ATELIERS PROPOSES

- **Ateliers collectifs dans vos locaux**

30 minutes à 1h en salle - sur la pause méridienne par exemple - séances régulières ou ponctuelles - adaptées à l'entreprise (ses contraintes, besoins, objectifs, salariées, cadres, dirigeants)

- **Ateliers événementiels - team-building**

1h30/2h00 ou plus dans un cadre naturel / milieu forestier

- **Prestations sur mesure**



« Concrètement,

vos collaborateurs repartent plus détendus, soudés
et inspirés...

...prêts même à donner le meilleur d'eux-mêmes. »

• 🎵 « Je serais ravie de vous proposer une séance découverte, pour expérimenter ensemble la puissance de la détente et du souffle au service de vos équipes. »

CONTACT

Laurence Paganucci 06 70 76 68 07

laurence.paganucci@guacamole.fr

<https://www.laurence-paganucci-sophrologue.com/>

<https://www.linkedin.com/in/laurence-paganucci-01622488/>

MERCI