

LA PAIISE MOUVEMENT

Ces influenceuses RH sur les réseaux sociaux qui parle de nous...

Merci à:

Leab.coaching

Laurabienetreavail

Aurelya_rh

3 personnes: curieuse, travailleuse et qui veulent vraiment améliorer le monde du travail.

leab.coaching

11H00 Pause Mouvement
11H21 Reprise du Travail

La Pause Mouvement c'est une mini-pause de 20min
Pour détendre vos salariés depuis leur poste de travail.

0 Matériel | 0 Espace dédié | 0 Transpiration.

Il propose aux entreprises de faire bénéficier à leurs salariés de 20 minutes pour eux dans leur journée de travail avec des exercices corporels qui vont permettre de récupérer 10% de souplesse dorsale et donc réduire les tensions dans le dos mais aussi d'autres bénéfices : potentiellement réduire le stress etc ..

@la_pause_mouvement

laurabienetreavail

@la_pause_mouvement propose aux entreprises des séances en visio pour contrer les effets de la sédentarité.
Merci à lui pour le test 🙌👉

@la_pause_mouvement

aurelya_rh

Pour bouger plus, il y a aussi @la_pause_mouvement

J'en parle dans ce post

aurelya_rh Ça y est ! Nous y sommes ! C'est la semaine de la qualité de vie et des conditions de travail. À cette...

#qvct