SPORT AU TRAVAIL



Nomade vous propose un moment d'évasion dans votre journée de travail.

ACCORDEZ-VOUS CETTE PAUSE POUR :

- vous retrouver et vous libérer du stress
- favoriser votre bien-être
- augmenter votre motivation
- contrer les mauvaises postures et la sédentarité au travail
- améliorer la cohésion au sein de l'équipe

En mettant le sport en avant, l'entreprise s'assure d'une meilleure productivité et réduit l'absentéisme au travail. En effet, l'étude Goodwill révèle que la productivité d'un salarié pratiquant une activité sportive augmente de 6 à 9 %.



NOMADE VOUS RECOMMANDE :

L'ACTIVITÉ PILATES: particulièrement adaptée pour la pratique en entreprise puisqu'il s'agit d'une **activité de renforcement musculaire douce et relaxante** (peu de transpiration).

Elle vous permettra d'**améliorer votre posture** en sollicitant tous les groupes musculaires, notamment ceux de la sangle abdominale (muscles profonds) et du dos.

L'ACTIVITÉ ÉVASION NOMADE : mouvements très doux, temps consacré à la respiration, la relaxation et la méditation.

Cette activité permet de **s'accorder un temps pour soi**, se détendre, s'évader, accueillir les tensions pour mieux s'en débarrasser et **gagner en sérénité**.

L'ACTIVITÉ **CORPOR'AILES**: des ateliers d'expression corporelle sous forme de jeux, d'échanges. Nul besoin d'être un danseur pour participer et apprécier.

Elle vous permettra de développer votre confiance en vous et envers les autres, et le lâcher-prise.

Idéal pour améliorer la communication et la prise de parole en public.

L'ACTIVITÉ COURT-CIRCUIT : des ateliers variés de renforcement musculaire sous forme de circuits ludiques. Activité idéale pour se défouler et favoriser la cohésion d'équipe.

Vous améliorerez votre endurance et votre force tout en développant la coordination, l'adresse et la mémoire.

D'AUTRES ACTIVITÉS À LA CARTE (VOIR PLAQUETTE)

FORMULES AU CHOIX:

- → Des cours réguliers (une ou plusieurs fois par semaine)
 - des créneaux de 30' à 1h
 - des groupes de 15 personnes maximum
- Des événements ponctuels :
 - team building, séminaires
- journées ou après-midi thématiques (prévention sport santé bien-être : dos, postures, stress, burn-out...)

LIEUX DE PRATIQUE :

- **► EN SALLE :** au sein de votre établissement si vous disposez d'un espace de 40 à 100m² selon le nombre de personnes.
- ► EN EXTERIEUR: au sein de votre établissement si vous disposez d'un espace naturel,
 ou en pleine nature sur un lieu de rendez-vous.



QUE PRÉVOIR POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS ?

- Une tenue confortable
- Pratique pieds-nus, en chaussettes ou en chaussures de sport selon l'activité
- De l'eau et une serviette de bain,

