

ZEN ASSISTANCE

Bien-Etre au travail



ZEN ASSISTANCE s'inscrit dans une démarche thérapeutique afin de prévenir et soulager le stress et les douleurs au travail.

Un véritable moment de pause pour se ressourcer, se détendre et se revivifier afin de prévenir le stress et les risques liés aux contractions, à la fatigue musculaire, comme les lombalgies, douleurs cervicales, fatigue visuelle, surcharge mentale.....

C'est également préserver le capital santé ses collaborateurs en leur permettant de ressentir différemment leur entreprise et d'y trouver un nouveau centre d'intérêt des plus agréables.

Différentes formules adaptées selon vos besoins

Sur la base d'un tarif de groupe pour 10 personnes

❖ Activités physiques collectives:

Tous nos cours sont dispensés par des professeurs diplômés en activité physique Adaptée

- Détente express..... 65 € (30 mn)
Relaxation & Gym posturale ou Relaxation & Do IN
- Déstresse et vitalité75 € (45 mn)
Stretching & Gym douce ou Cardio-training
- Méthode A.D.Z.....120 € (1H30)
Relaxation - Gym posturale- Stretching - Qi Gong

❖ Nutrition: Séance collective par un professionnel diplômé

- Atelier éducatif (thèmes)20 € (1H)

❖ Ateliers Prévention & sensibilisation :130 €

- Prévention Nutrition
- Prévention Stress et douleurs



Siège social Zen Assistance

494, AV Fréjus Paul Ricard 06210 Mandelieu La Napoule

Tel : 06.85.73.46.78 Mail : zenassistance.06@gmail.com

www.zenassistance.com Numéro Siret : 84037179300026