



## ● **Activité physique- Loisir :**

Tous âges et adaptée en fonction des besoins, elle est pratiquée dans la bonne-humeur et la bienveillance, pour le bien être de tous ou la convivialité est reine...

## ● **Activité physique- Santé :**

Dans le cas de pathologies chroniques l'activité physique adaptée est un facteur décisif d'amélioration du processus de guérison, idéale également pour les personnes âgées ou celles en reprise d'activité suite à un arrêt prolongé qui souhaitent se réapproprier leur corps en douceur.

## ● **Formations :**

Stress et douleurs en entreprise. Méthode A.D.Z pour Tout professionnel souhaitant mettre en place des activités physiques adaptées ainsi que toute personne ayant un projet de reconversion.

## ● **Animations :**

Formules à la carte pour les entreprises, collectivités ou groupes de particuliers qui font appel à ZEN ASSISTANCE pour organiser des animations autour du bien être à la demi-journée, la journée ou en formule stage sur plusieurs jours.

## **Nos Forces :**

L'innovation par la méthode A.D.Z  
Une équipe de bénévoles fantastiques  
Nos animateurs APA.EJE.  
Affiliation à la Fédération Sportive  
et Culturelle de France ( FSCF )  
Référencement Sport Santé

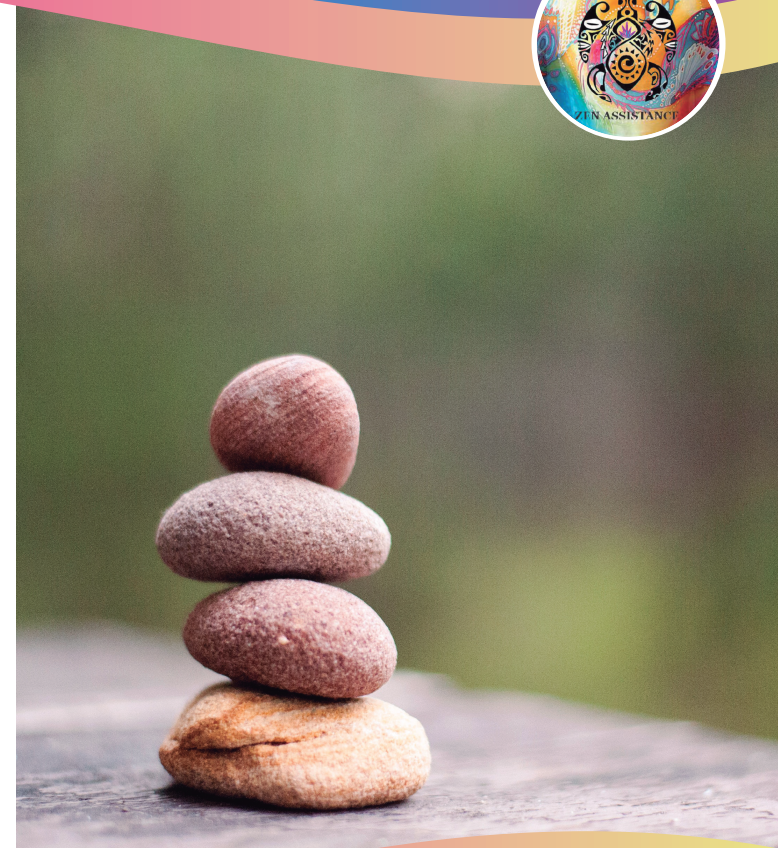


**Siège social - Zen Assistance**  
Centre d'Animations Eden Parc  
494, Avenue Fréjus Paul Ricard  
06210 Mandelieu

**06.85.73.46.78**

## **Antennes :**

Malsherbes 45  
Aubagne 13



Prévention Santé  
Accompagnement  
Activité physique adaptée





## Kid Zen

Découvrir de nouveaux horizons, par des séances de relaxation active favorisant, épanouissement et prise de conscience entre la nature et l'espace, stimulant leur sensibilité et imaginaire, pour les exprimer en douceur.



Séances d'activités physiques, composées de jeux d'étirements, jeux d'auto-massages, jeux de respirations, permettant à l'enfant de relâcher les tensions, d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être.



Séances parents-enfants partager un moment privilégié en joignant l'utile à l'agréable.

Séances parents enfants pour permettre à chacun de partager un moment privilégié en joignant l'utile à l'agréable.

Votre bébé peut être un excellent partenaire sportif pour une remise en forme.



Séances prénatales pratiquées en douceur. Séances prénatales pratiquées en douceur, vous aideront à préparer l'accouchement en vous relaxant, vous assouplissant et en favorisant la circulation sanguine.

## Méthode A.D.Z

### Rééquilibrage du corps et de l'esprit par le souffle

Rééquilibrage du corps et de l'esprit par le souffle  
Cette méthode est le fruit de 30 ans de pratiques sportives diverses, basée également sur la culture de la médecine Polynésienne, Indienne et Chinoise.

Cette alchimie de plusieurs disciplines avec des exercices ciblés, en premier lieu pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, est également parfaite pour celles recherchant à améliorer leurs performances sportives.

Le but est de redonner du sens et de favoriser l'activité physique, en tenant compte du corps dans sa globalité.

On apprend à reprendre conscience de son corps, par des exercices réfléchis et codifiés d'étirements spécifiques, des auto-massages et techniques de respirations.

Lentement dans le souffle on sollicite l'ensemble de ses muscles, les renforçant en profondeur et en douceur.

En entraînant le corps et l'esprit de façon harmonieuse, on favorise la concentration, la souplesse, le contrôle de soi, la coordination, l'équilibre et la relaxation.

Les tensions accumulées dans le corps et l'esprit, se libèrent et le stress diminue. Cette méthode est accessible à tous et à tout âge.

Fondatrice  
Nathalie Blaizot



## Entreprise

Préserver la qualité de vie au travail, c'est mettre en place un pacte gagnant-gagnant entre l'entreprise et ses collaborateurs.

### ● Formations :

Une table ronde d'échanges avec des spécialistes :

- Stress et douleurs (1) jours
- Handicaps invisibles ½ journée

### ● Animations Team Building :

Formules à la carte pour les entreprises, souhaitant organiser des animations autour du bien être à la demi-journée, la journée ou en formule stage sur plusieurs jours.

### ● Evacuer le stress, prévenir les TMS Activités physiques :

- Détente express (30 mn pause déjeuner)
- Détresse et vitalité (1 H pause déjeuner)
- Méthode A.D.Z (1H30 soir)

