

Semaine QVCT 2024



Voici un exemple de programme
pour votre prochaine semaine de la
QVCT

Lundi cool

Initiation à la Sophrologie : Gestion du stress

Mardi Zen

**Séance de Méditation
Relaxation aux bols tibétains**

Mercredi sportif

**Séance de Running
Séance de Yoga**

Jeudi soft

**Atelier posturologie avec un ostéopathe
Atelier Nutrition "Une lunch box équilibrée"**

Vendredi Youpi

AfterWork : Dégustation de Vin

on en discute ?
hello@goodmood.mc