

HAPPY DAYS

05_06
OCT
2023



by GOOD
MOOD
FACTORY

5 OCTOBRE

08H00 | PETIT DÉJEUNER

Collation Healthy by Seaside Juicery

10H - 12H | MASSAGE SUR CHAISE

20 minutes de massage sur chaise pour relâcher les tensions

12H30 | SEANCE DE SPORT

1 heure de réveil musculaire

18H00 | SEANCE DE YOGA

1 heure de Yoga dynamique

19H00 | SEANCE DE YOGA

1 heure de Yin Yoga pour relâcher le stress et respirer

6 OCTOBRE

08H00 | JUS DETOX

Distribution de Jus détox dans les bureaux

10H - 12H | MASSAGE SUR CHAISE

20 minutes de massage sur chaise pour relâcher les tensions

12H30 | SEANCE DE SPORT

1 heure de coaching

13H00 | SEANCE DE MEDITATION

30 mn de méditation

18H00 | SEANCE DE YOGA

1 heure de Yoga dynamique

19H00 | SEANCE DE YOGA

1 heure de Yin Yoga pour relâcher le stress et respirer

10 personnes maximum par atelier

Sur inscription - Dans la limite de 3 ateliers par personne et par jour

INSCRIPTION :



PLUS D'INFOS :

RH@MONENTREPRISE.MC

HAPPY DAYS

05_06
OCT
2023



by GOOD
MOOD
FACTORY

5 OCTOBRE

08H00 | PETIT DÉJEUNER

Accueil avec un petit déjeuner healthy

10H - 12H | MASSAGE SUR CHAISE

20 minutes de massage sur chaise pour relâcher les tensions

12H30 | SEANCE DE SPORT

1 heure de réveil musculaire

13H30 | ATELIER POSTUROLOGIE

Séance avec un ostéopathe

18H00 | RELAXATION AUX BOLS TIBETAINS

45 minutes de relaxation - bain sonore

19H00 | SEANCE DE YOGA

1 heure de Yin Yoga pour relâcher le stress et respirer

6 OCTOBRE

08H00 | JUS DETOX

Distribution de Jus détox dans les bureaux

10H - 12H | MASSAGE SUR CHAISE

20 minutes de massage sur chaise pour relâcher les tensions

12H30 | SEANCE DE YOGA

1 heure de Yoga dynamique

13H30 | SEANCE DE SOPHROLOGIE

Atelier : Gestion du stress

18H00 | SEANCE DE SPORT

1 heure de sport avec un coach

19H00 | AFTERWORK

Dégustation de vin & Apéritif Monégasque

10 personnes maximum par atelier

Sur inscription - Dans la limite de 3 ateliers par personne et par jour

INSCRIPTION :



PLUS D'INFOS :

RH@MONENTREPRISE.MC

