



Bien-être et créativité
QI GONG & AROMATHÉRAPIE



SÉMINAIRE & TEAM BUILDING

Une expérience apaisante, ressourçante et créative pour vos équipes.



Clermont-Ferrand et alentours
Déplacement dans toute la
France sur demande

Contact
06.10.29.62.03
twinsqigong@gmail.com

POURQUOI UN SÉMINAIRE /TEAM BUILDING BIEN-ÊTRE ?

Vos collaborateurs font face à :

- un rythme soutenu,
- une charge mentale importante,
- des tensions physiques (dos, épaules, nuque),
- un stress croissant,
- une baisse naturelle de motivation et d'énergie...



NOTRE OFFRE PROPOSE :

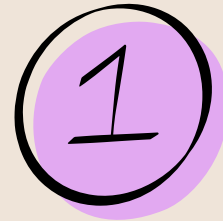
- un espace pour souffler,
- un moment de lâcher-prise profond,
- une détente physique et mentale immédiate,
- une amélioration durable de la Qualité de Vie au Travail,
- une expérience douce, apaisante et fédératrice.



Une équipe détendue est plus créative, plus soudée et plus performante.



NOTRE APPROCHE : APAISER, RELÂCHER, RESSOURCER



QI GONG

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Pratique chinoise ancestrale, âgée de plus de 4 000 ans, basée sur des mouvements lents, la respiration profonde et la conscience corporelle.

Elle harmonise l'énergie, relâche les tensions et favorise un état de calme durable.

Bienfaits en entreprise :

- relâchement immédiat des tensions (dos, nuque, épaules)
- apaisement du stress et du mental
- respiration plus fluide, meilleure posture
- concentration, présence, ancrage
- pratique douce, accessible à tous

Une discipline millénaire idéale pour réduire stress et tension au travail.




ATELIER AROMATHÉRAPIE

Atelier de création : Roll-on aux huiles essentielles

Contenu de l'atelier :

- découverte sensorielle des huiles essentielles
- explication claire de leur utilisation en toute sécurité
- choix d'une synergie adaptée aux besoins personnels
- préparation, dosage et création de son propre roll-on (migraine, détente, concentration, immunité...)

 Chaque participant repart avec SON roll-on personnalisé, prêt à être utilisé au quotidien au travail.

Un moment sensoriel, ludique, créatif et profondément relaxant.





Tarifs : Team building/Séminaire

Conditions selon effectif

0 à 20 participants : tarif standard

- 21 à 35 participants : +150 €
- 36 à 50 participants : +300 €
- Au-delà : devis personnalisé (contactez nous)

INITIATION BIEN ÊTRE 2H

- **1h de Qi Gong** — respiration, détente, relâchement des tensions
- **1h d'atelier roll-on** — création d'un roll-on personnalisé (stress, concentration, migraine, énergie, immunité...)
- ✓ Roll-on offert pour chaque participant
- ✓ Support PDF aromathérapie inclus
- ✓ Matériel complet fourni
- ✓ Déplacement inclus (100 km autour de Clermont-Ferrand)
- ✓ Aucun prérequis physique nécessaire

450 €

DEMI JOURNÉE APAISEMENT & COHÉSION 3H/3H30

- **2h de Qi Gong** — fluidité, respiration, calme intérieur...
- **1h d'atelier roll-on personnalisé**
- **10-15 min d'échanges bien-être**

- ✓ Roll-on offert pour chaque participant
- ✓ Support PDF aromathérapie inclus
- ✓ Matériel complet fourni
- ✓ Déplacement inclus (100 km autour de Clermont-Ferrand)
- ✓ Aucun prérequis physique nécessaire

690 €

JOURNÉE COMPLÈTE RECONNEXION TOTALE 6H/6H30

Une journée entièrement dédiée au lâcher-prise et à la revitalisation.

Matin :

- 2h de Qi Gong
- Atelier roll-on personnalisé
- Échanges bien-être

Après-midi :

- Relaxation digestive
- Initiation aux graines d'acupression
- Méditation guidée

- ✓ Roll-on offert pour chaque participant
- ✓ Support PDF aromathérapie inclus
- ✓ Matériel complet fourni
- ✓ Déplacement inclus (100 km autour de Clermont-Ferrand)
- ✓ Aucun prérequis physique nécessaire

1380 €

LES INTERVENANTES



&



CORINNE & PATRICIA MONGIATTI
ENSEIGNANTES QI GONG

Elles enseignent le Qi Gong depuis plus de 15 ans, formées auprès de maîtres reconnus de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elles proposent une pratique douce, accessible et apaisante, idéale pour relâcher les tensions, améliorer la respiration et favoriser le lâcher-prise en entreprise.

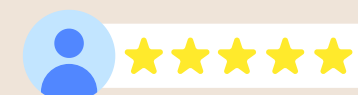
"Deux intervenantes expérimentées et bienveillantes, dédiées au bien-être des équipes"



JULIETTE PRUGNARD
NATUROPATHE CERTIFIÉE


Installée en cabinet, et se déplace en entreprise pour animer des ateliers bien-être et des temps d'échanges personnalisés. Spécialiste de l'aromathérapie, elle guide chaque participant dans la création d'un roll-on sur mesure (stress, concentration, migraine, énergie...), en alliant précision, sécurité et sensorialité.


"Son approche est moderne, professionnelle et orientée vers un mieux-être concret au travail."






CONTACTEZ- NOUS

 06.10.29.62.03

 twinsqigong@gmail.com

 www.twinsqigong.com

 www.naturopathejuliette.com