

Planning de la formation Animateur Bien-Être en entreprise

2020 - 2021

- Stress et Techniques adaptées => en digital, au choix avant de commencer en présentiel
- Animation de groupe => en digital, au choix avant de commencer en présentiel
  
- Janvier 2021  
Première technique : **la respiration** => lundi 18 janvier 2021
  
- Février 2021  
Deuxième technique : **la relaxation** => lundi 8 février 2021
  
- Mars 2021  
Troisième technique : **la méditation** => lundi 22 mars 2021
  
- Avril 2021  
Quatrième technique : **la sophrologie** => lundi 12 avril 2021
  
- Mai 2021  
Cinquième technique : **la cohérence cardiaque** => lundi 10 mai 2021
  
- Juin 2021  
Sixième technique : **l'automassage** => lundi 14 juin 2021
  
- Septembre 2021  
Septième technique : **le massage assis** => lundi 6 septembre 2021
  
- Octobre 2021  
**Communiquer et suivre les participants** => lundi 11 octobre 2021
  
- Journées de pratique en entreprise : Lundi 31 mai 2021 et Lundi 22 novembre 2021