

MERCREDI 21 JUIN 2023 - PUBLIC CONCERNÉ : ATSEM & AUTRES AGENTS

	Ateliers santé & bien-être Espace n°1	Massages Assis Espace n°2	Massages Assis Espace n°3
07:45			
08:00	8h00-8h45 Pauses actives et étirements à mon poste de travail	Massages assis 15' par agent 8H00 - 11h45 <i>8 créneaux sur la demi-journée</i>	Massages assis 15' par agent 8H00 - 11h45 <i>8 créneaux sur la demi-journée</i>
08:15			
08:30			
08:45			
09:00	9h00-9h45 L'optimisme améliore la santé, les clés pour le développer		
09:15			
09:30			
09:45			
10:00	10h00-10h45 Ostéogym : apprendre à soulager soi-même des douleurs		
10:15			
10:30			
10:45			
11:00	11h00-11h45 La cohérence cardiaque : un outil performant pour gérer son stress		
11:15			
11:30			
11:45			

VENDREDI 23 JUIN 2023 - PUBLIC CONCERNÉ : AGENTS D'ANIMATION & AUTRES AGENTS

	Ateliers santé & bien-être Espace n°1	Massages Assis Espace n°2	Massages Assis Espace n°3
13:15			
13:30	13h30-14h15 Pauses actives et étirements à mon poste de travail	Massages assis 15' par agent 13H30 - 17h15 <i>8 créneaux sur la demi-journée</i>	Massages assis 15' par agent 13H30 - 17h15 <i>8 créneaux sur la demi-journée</i>
13:45			
14:00			
14:15			
14:30	14h30-15h15 L'optimisme améliore la santé, les clés pour le développer		
14:45			
15:00			
15:15			
15:30	15h30-16h15 Ostéogym : apprendre à soulager soi-même des douleurs		
15:45			
16:00			
16:15			
16:30	16h30-17h15 La cohérence cardiaque : un outil performant pour gérer son stress		
16:45			
17:00			
17:15			

Ateliers Ergonomie, Santé et Sécurité au Travail
 Ateliers développement individuel et interactions collectives
 Ateliers Prévention du mal de dos et activité physique
 Ateliers bien-être et gestion du stress
 Massages assis