

SOYEZ ACTIF

LA SANTÉ PAR LE MOUVEMENT

QUE FAISONS NOUS ?

Nous aidons les salarié.es à être plus actifs !

📈 Car oui, la **sédentarité est mauvaise pour la santé**. Et c'est un problème de santé publique mondiale. Selon l'OMS, on passe en moyenne **7h26 assis par jour** en Europe et le manque d'exercice serait à l'origine de **3,2 millions de décès** chaque année. Ce qui représente le 4ème risque de décès dans le monde, juste après les problèmes cardiaques, le diabète et le cancer.

€ Mais la sédentarité est aussi **mauvaise pour le portefeuille**. Un arrêt de travail coûte cher à l'entreprise. Les **TMS** (Troubles Musculo-Squelettiques) représentent **87% des maladies professionnelles** et **30% des arrêts de travail**. (Assurance maladie 2020).

? De plus, saviez vous que le **taux des cotisations sociales augmentent** après un arrêt de travail ?

🧘 Pour palier à ça, il faut **plus de mouvement dans son quotidien**. Facile à dire, mais pas toujours facile à faire concrètement... Et c'est là que nous intervenons !

Nous avons donc **plusieurs cordes à notre arc** que vous pouvez découvrir en parcourant les pages qui vont suivre !



NOS INTERVENTIONS

POUR AMÉLIORER LE BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE

QU'EST CE QUE C'EST ?

Profitez de la semaine de la QVT pour sensibiliser vos collaborateurs aux TMS mais surtout en leur proposant des pratiques qui peuvent les aider dans leur quotidien. Notre coach vient au sein de votre entreprise pour superviser une séance d'activité physique. Nous pouvons vous proposer pour la **semaine de la QVT** : Réveil musculaire et articulaire, cours de Pilates/Yoga ou encore notre concept phare : **Pause Active** !

LES ENJEUX

- **La santé** : C'est une thématique importante à mettre au coeur de l'entreprise et il n'y a rien de mieux que des exercices supervisés par un expert pour faire autorité auprès de vos collaborateurs
- **La motivation** : Profitons de l'émulation de groupe pour faire passer des messages sur la santé et la lutte contre la sédentarité.
- **La sensibilisation** : C'est un point essentiel de nos interventions. Nous mettons en pratique mais nous éduquons aussi les salariés aux risques des TMS et aux bonnes pratiques à adopter.

NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Pour le concept Pause Active, pas besoin de matériel ou de tenue de sport. Nous avons créé des sessions courtes et efficaces, adaptées à la semaine de la QVT.

Nous adaptons nos formats à vos contraintes de temps et d'espace pour vous fournir une intervention 100% personnalisée.



NOS SOLUTIONS QVT VOUS INTÉRESSENT ?

NOTRE DÉMARCHE POUR VOUS AIDER



Nous valorisons nos interventions en entreprise grâce à l'apprentissage par la pratique, et nous faisons de même pour collaborer avec vous !

Après avoir évalué les besoins, les problématiques, les risques psychosociaux (RPS) liées à la QVT de votre entreprise, nous mettons en place une activité type adaptée à vos besoins.

Voici les étapes qui vont suivre :

- Pendant un appel, nous étudions vos attentes et vos disponibilités
- Nous personnalisons nos programmes - Yoga, Pilates, Pause Active.
- Nous intervenons lors de la semaine de la QVT
- Nous pouvons vous laisser des documents (affiches, ebook, etc.) pour continuer les bonnes pratiques pendant l'année

APPELEZ NOUS !

Le plus simple pour savoir si on peut vous aider, c'est d'échanger !

Un appel de 15 minutes ne vous engage à rien, mais il peut grandement vous aider à améliorer la santé de vos salariés pour une meilleure QVT et une meilleure performance de votre entreprise.

Alors n'hésitez pas, notre numéro est juste là !

