

## Koban pour « être bien en entreprise »

🧘 1er cabinet spécialisé dans le bien être holistique des collaboratrices et collaborateurs.

Des conseils, des guides, des surprises toute l'année.

Rejoignez la communauté koban :

- Des podcasts
- Des formations en ligne
- Des conférences en présentiel ou en ligne (avec Replay) suivies ou non d'ateliers « Secret Of Life »

Pour la rentrée, découvrez les Capsules « Secret of life » !

Aux entreprises, RH, décideurs

- Coffret découverte : 6 mois- 4 capsules (4 conférences d'1H et son atelier pratique )
- Coffret essentiel : 1 an, 8 capsules (8 conférences d'1H et ses ateliers pratiques )
- Coffret fidélité : 2 ans : 16 capsules (16 conférences et ateliers au choix) personnalisables et dédiées aux enjeux et réalités de votre entreprise.

En savoir plus :

Chacun, chacune ressent des petits coups de stress qui ponctuent ses journées de travail, de la pression, de la difficulté à savoir dire non, à trouver le juste équilibre vie professionnelle/vie personnelle.

Afin de ne pas se laisser ronger, submerger, culpabiliser, Koban met à disposition une série de capsules « secret of life » 🧘

Ces capsules parleront notamment de santé mentale, nerveuse, émotionnelle, corporelle, sans tabou.

Un discours à destination des salarié.e.s des entreprises, de leurs décideurs et des RH.

Ces capsules « secret of life » 🧘 permettront à chacun, chacune d'apprendre à nourrir son écosystème professionnel et familial.

🧘 Des rencontres conférences décapantes et colorées pour déstigmatiser les troubles de la santé : stress, stress chronique, burn-In, burn-out, anxiété...

🧘 Des rencontres ateliers pour obtenir des clés pour se préserver : nutrition, micro-nutrition...

🧘 Des rencontres ateliers pour partager des outils et ainsi trouver la bonne distance à la pression et ne pas se

laisser submerger.

Des rencontres précieuses, indispensables.

Mais au fait, c'est quoi une capsule ?

Une capsule « secret of life » Koban, c'est une collection éphémère de sujets phares et d'actualité qui préoccupent les salarié.e.s d'entreprises et qui sera travaillée dans le cadre de rencontres flash.

Soit en conférence d'1H

Soit en conférence (nombre de participants libres- entre 30 et 200 personnes en distanciel ou en présentiel) suivie d'un atelier pratique (réservé à un groupe de maxi 20 personnes).

Un thème par mois.

1h30 à 3h.

Lors de ses animations « secret of life », je vous proposerai de vous offrir des moments d'apprentissage, de relaxation, de cogitation, de cercle de dialogue, en associant plusieurs outils : la sophrologie, la méditation, la naturopathie, le brain gym...

Ces capsules contribueront à réduire le niveau de stress dans l'entreprise.

Autant d'outils personnalisables qui aideront à revenir à une meilleure hygiène de vie, à une véritable écoute de soi-même.

Nourrir notre écosystème par une évolution d'expériences qui tisseront en chacun.e un maillage fort pour mieux agir à un meilleur équilibre vie pro / vie perso.

Une approche éthique et holistique du bien être en entreprise.

Réserver/Approfondir au 06 61 44 67 51

Nathalie 🙏

Co-gérante et co-fondatrice du cabinet Koban

Rassembler ♦ Simplifier ♦ Ré-harmoniser