



Prestation entreprise

EXPERT DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES ENTREPRISES POUR LEURS SALARIÉS

Notre histoire

Sport Énergie Léman est né de la rencontre de la passion du **Sport** et des **techniques de Bien-Être**, issues de la Médecine Chinoise. Sport Énergie Léman propose ses services auprès des particuliers et des entreprises avec comme maître mot **l'humain au centre de nos préoccupations.**

Notre mission

- Prendre soin des collaborateurs
- Développer la cohésion et l'énergie des équipes
- Fidélisation et performance durable des organisations

Notre expertise

Des experts certifiés intervenant dans le domaine du Sport et du Bien-Être **depuis plus de 10 ans.**

Notre mindset

Agir sur différents leviers pour **optimiser la santé physique et mentale de votre entreprise**





SÉANCE DE SPORT EN ENTREPRISE

Les séances en entreprise regroupent plusieurs catégories selon le besoin de vos collaborateurs et vos objectifs.

- 1. Les séances de sport pour travailler son cardio et se dépenser :** renforcement musculaire et circuit training
- 2. Les séances de sport en extérieur au départ de votre entreprise:** running, cardio training en extérieur
- 3. Les séances de prévention pour prendre soin de sa santé en bougeant tout en optimisant son bien-être :** Qi-Gong, méditation renforcement postural et stretching



ESPACE AMÉNAGÉ AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE

Créez un espace unique et adapté à vos besoins : la pratique du sport, une salle de repos, un espace de coworking...

Cet espace sera à la disposition de vos employés et doit donc être pensé pour eux en fonction de leurs besoins. Cet espace sera une valeur ajoutée à votre entreprise et participera à la fidélisation et le bien-être de vos collaborateurs.



TEAM BUILDING

Définissez la durée de votre événement, il peut se dérouler sur un week-end, une journée entière ou une demi-journée.

Choisissez le type d'activités souhaité.

Proposer des activités sportives ou ludique pour développer la cohésion de vos équipes et le leader ship de vos collaborateurs.

Course d'orientation, aviron, VTT, canyoning, construction et course de radeau, jeu de réflexion...



BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Bien-Être : Evacuer le stress physique et mentale en agissant sur votre corps. Les interventions massages assis ou sur table seront offrir détente et ressourcement à vos collaborateurs **aux services de la productivité de votre entreprise.**

Santé : Informer , sensibiliser et changer les habitudes de vos collaborateurs lors de journée **formation Gestes et Postures en prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)** ou encore intervention **Gestion des Emotions** pour favoriser les rapports sociaux au sein de votre entreprise.