

Semaine du
Bien-Être
au Travail
du 5 au 10 juin 2023

LES TALENTS CHEZ JOLIVAL

P'tit déj. sécurité | Moments de convivialité
Ateliers sportifs | Ateliers bien-être
Journée famille

À
LA POMMERAYE



ALS



JOLIVAL

Au programme

LUNDI

P'tit déj. sécurité

A partir de minuit Semi-spectacle

Relaxation sonore

Nombre de places limité à 10

12h15-13h15

Bât. B

Prévoir un tapis et une tenue souple

MARDI

P'tit déj. sécurité

A partir de 4h30 Semi-spectacle

Code de la route

Lots à gagner pour les meilleurs

12h15-13h15

Semi-spectacle

MERCREDI

Auto-massage DO-IN

Nombre de places limité à 12

12h15-13h15

Bât. B

Prévoir un tapis et une tenue souple

JEUDI

Circuit Training

Nombre de places limité à 15

12h15-13h15

Bât. B

Prévoir un tapis et de l'eau

Casse-Croûte

A partir de 20h Semi-spectacle

VENDREDI

Course à pied

12h15-13h15

Départ Bât. A

Marche sportive

12h15-13h15

Départ Bât. B

Apéro sans alcool

A partir de 18h Semi-spectacle

TOUTE LA SEMAINE

Jeu concours «Conduite apaisée»



Pour les **ateliers**

Merci de vous inscrire auprès de Maud

communication@transports-jolival.com

06 48 18 28 77

En savoir plus sur ...

LA RELAXATION SONORE

Séance de relaxation à l'aide de vibrations sonores de différents instruments qui entrent en résonance avec le corps pour une détente en profondeur. Allongé sur un tapis, vous vous laissez envelopper par les sons et les vibrations produits par des bols de toutes tailles vers une relaxation profonde.

o Démarrage par un temps de recentrage : (étirements physiques et respirations conscientes).

o Ensuite, allongé sur votre tapis, « bain sonore » aux sons des bols tibétains, des diapasons et des cloches de koshi.

o Pour terminer, quelques minutes d'échanges sur le vécu, les ressentis autour d'une boisson.

L'AUTO-MASSAGE DO-IN

« DO » de DO-IN veut dire « ouvrir les canaux ». Il favorise la circulation des énergies dans le corps. « IN » signifie « bouger et étendre ses membres » ce qui permet :

- De stimuler en cas de « coup de pompe », de lassitude ou surcharge de travail,
- D'aider à revenir à un état de calme après une charge émotionnelle,
- D'améliorer la lucidité, la vivacité de l'esprit et aide à retrouver la motivation,
- D'éliminer les traces de fatigue,
- De stimuler le système digestif,
- De répondre à des douleurs diverses soudaines ou diffuses après un effort ou une mauvaise position de travail,

Une séance de DO-IN ou auto-massage Shiatsu est un enchaînement de petites manipulations, sur l'ensemble de son propre corps. On utilise les mains et les doigts (sans se dévêtir), en faisant des frictions, pressions et étirements sur le trajet de certains méridiens et points d'acupression.



Journée famille

SAMEDI 10 JUIN

Repas offert par Jolival
Inscription avant le 15 mai*



A PARTIR DE 10H

Jeux Tours de camion
ouverts aux enfants

Baptême PL

Ateliers enfants

Les talents chez Jolival

Pôle moteurs

Pôle sports

Pôle artistique

*Après de Maud, à communication@transports-jolival.com

ou au 06 48 18 28 77 ou au Service RH

Merci de préciser le nombre d'adultes (+ de 12 ans)
et d'enfants (- de 12 ans) présents



ALS



JOLIVAL

À
LA POMMERAYE