

# SEMAINE «BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL»

DU 19 AU 23 NOVEMBRE 2018

Réflexologie  
Yoga  
Sophrologie  
Nutrition  
Hydromassage  
Self-Défense

## PROGRAMME DÉCOUVERTE

### LUNDI

- **10:00 Petit-Déjeuner**  
Offert Cafétéria 1<sup>er</sup>  
étage

### MARDI

- **08:00-08:45 Sophrologie**  
Atelier Dynamic  
Meditation en groupe sur  
inscription
- **09:00-12:00 Sophrologie**  
Consultation individuelle  
de 45 mn sur RDV
- **12:00-14:00 Biz lunch**  
ouvert à tous (Chf 30):  
« Mon Stress, Mon  
Assiette, C'est quoi le  
lien? »
- **14:00-17:00**  
**Réflexologie** 30 min. sur  
RDV.

### MERCREDI

- **08:00-12:00**  
**Réflexologie** 30 min. sur  
RDV

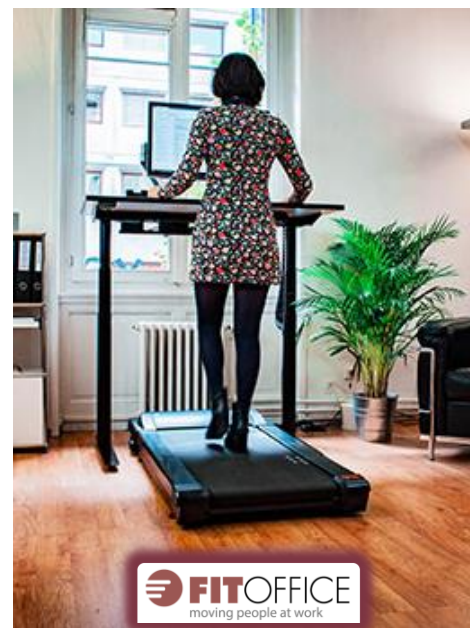
### JEUDI

- **10:00 Healthy Open Bar**  
offert sur inscription
- **10:15-11h Yoga** séance  
en groupe sur  
inscription.
- **14:00-17:00**  
**Réflexologie** 30 min. sur  
RDV

### VENDREDI

- **08:00-08:45 Sophrologie**  
Atelier Dynamic  
Meditation en groupe sur  
inscription
- **09:00-12:00 Sophrologie**  
Consultation individuelle  
de 45 mn sur RDV.
- **12:15-13:00**  
**Cours de Self-Défense**  
sur inscription

### Bureau de Marche



### HydroMassage

Séance de 15 mn sur RDV  
de 09h à 17h



\* Toutes les prestations vous sont offertes à titre de séances d'essai.

Inscrivez-vous à la réception ou par email: [reception@ichibani.com](mailto:reception@ichibani.com)



## Ellen Kocher, Certified Health Coach,

### BIOGRAPHIE

I promote a non-diet, weight-neutral, mindfulness-based approach to eating, physical activity, holistic health, and self-care. I have coached hundreds of individuals and groups from over 20 multinational organizations and companies to help them make lifestyle changes moving them from "knowing" what to do "actually doing it" with real and lasting results.

**Whealthness**, Empowerment through self-care

<https://www.whealthness.ch/>

## Sarah Rüesch, Réflexologue diplômée et agréée ASCA

La réflexologie est un massage-soin qui procure une détente profonde et qui permet à l'organisme de se ressourcer, mais surtout de retrouver ses facultés d'auto-guérison et de rétablir la libre circulation énergétique du corps. Les pieds sont le reflet de notre organisme tant du point de vue physiologique qu'émotionnel, alors prenons-en soin.

## Meet Marius ! a certified Warm Yoga Teacher

Committed to create a source of inspiration, guidance and happiness for you to embrace your own universe.

"I am a Swiss digital entrepreneur that wants you to live your life to the fullest, awake your confidence and believe in your purpose. Use my wisdom, knowledge and experiences as tools to make yourself shine; I believe my mission is to guide you through a journey of self-love, health, strength and trust, to help you connect with the most glowryus (read: glorious) version of yourself".

## Diana Ritchie Sophrologue, Sophro-Ki Diploma Course Teachers

Diana shares her multidisciplinary know how through coaching and training, using a variety of traditional and alternative techniques. Diana is Vice President of the International Sophrology Federation. She is registered with the Swiss Complementary health insurance.

### Les bénéfices du bureau de marche

- Diminution des problèmes de dos
- Diminution du poids corporel
- Augmentation de la productivité
- Plus d'énergie et de créativité
- Dépasser les 10'000 pas par jour
- Améliorer l'humeur / - de stress

<https://www.fitoffice.ch/>

### Hydromassage

HydroMassage est un appareil sans surveillance qui offre des massages privés sans les inconvénients d'engager un masseur ou de gérer des horaires de massages thérapeutiques.

<https://www.wellsanum.ch/>