



*Aerial*

**TIME**

BY COACHING ZONE

**L'ÉQUIPE**  
*Aerial Time*



# MAXELANDE BRESIL

Coach Sportif & Aériale Yoga Vinyasa,

J'offre l'opportunité précieuse de promouvoir le bien-être aux entreprises grâce aux techniques aériennes du yoga :

- L'ancrage
- La respiration
- Les postures



# INES MIRALLES

Coach Sportif & Mental,  
Experte en libération émotionnelle,

**J'accompagne les entreprises à  
réduire le stress de leurs salariés  
pour augmenter leur productivité  
grâce à un concept innovant alliant :**

- Les neurosciences appliquées
- Le sport
- La relaxation

**LA MISSION**

*Aerial Time*

---

**“RÉDUIRE LE STRESS DE VOS SALARIÉS  
POUR LES RENDRE PLUS IMPLIQUÉS”**

---

**L'ATELIER**

*Aerial Time*

Vos salariés peuvent ressentir une certaine pression pour performer, ce qui entraîne une multitude de symptômes physiques et émotionnels tels que l'anxiété, la fatigue ou encore le stress.

Ces symptômes peuvent avoir un impact négatif sur leur productivité et leurs performances.



**L'atelier "Aerial Time"** permet d'accompagner vos salariés à réduire leur stress et améliorer leurs motivations.

En nous appuyant sur trois domaines de compétences à savoir :

Le bien-être physique, mental et émotionnel.

# Déroulé de l'Atelier "Aerial Time"

---

**9h : Accueil**

**9h15-10h : Atelier Gestion du Stress**

**Pause**

**10h15 - 11h15 : Atelier Flying Yoga**

**11h15 - 11h30 : Méditation guidée**

**11h45 : Départ**

---

## **Vos collaborateurs seront :**

Plus apaisés, reboostés pour mener à bien les projets de votre entreprise

Conscients de leur mode de fonctionnement

Capables de mieux gérer leur stress et leurs émotions au travail

Soudés et concentrés sur un objectif commun : La performance

## **Pour conclure :**

Travailler sur la gestion du stress et les émotions de vos salariés vous permettra d'avoir une équipe reboostée, soudée et à même de faire face aux tâches auxquelles elle est confrontée au quotidien.

**N'hésitez pas  
à nous contacter,**

**Nous construirons**

**VOTRE PROJET SUR DEMANDE**

## **RÉSEAUX SOCIAUX**



## **ADRESSE MAIL**

**coachingzone84@gmail.com**

## **TÉLÉPHONE**

**07.89.24.87.68**