



Odalia

On travaille mieux
quand on est bien

**Et si quelques
minutes suffisaient
pour transformer
votre journée de
travail ?**

La méditation au travail : un outil simple pour réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser le bien-être.

La méditation c'est quoi ?

La méditation de pleine conscience consiste à porter volontairement attention à l'instant présent, sans jugement, en se concentrant sur sa respiration, ses sensations ou un point d'ancrage. Elle permet de :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer la concentration
- Favoriser un meilleur sommeil
- Renforcer la cohésion d'équipe

Nous vous accompagnons par la réalisation d'actions d'informations et de préventions dans votre entreprise à destination des encadrants et des salariés.



Les bienfaits de la méditation au travail

Pour votre corps & votre esprit



- Moins de tensions musculaires
- Un meilleur sommeil
- Moins de fatigue
- Un esprit plus clair
- Moins de stress
- Une respiration plus calme
- Plus d'attention
- Plus de concentration

Pour votre travail & vos relations



- Une meilleure communication
- Plus de calme dans les situations difficiles
- Plus d'efficacité
- Moins d'erreurs
- Une meilleure ambiance

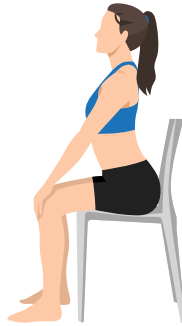
Le saviez-vous ? 3 minutes suffisent déjà pour ressentir un effet de calme.



Comment méditer ?

Deux postures possibles :

- Sur une chaise : dos droit, pieds au sol, mains sur les cuisses



- Sur un coussin : jambes croisées, dos droit, mains détendues



3 consignes principales :

- 1 Se poser, prendre une vraie pause
- 2 Se connecter à la respiration
- 3 Revenir doucement à chaque fois que l'on est distrait

Commencer avec 5 à 10 minutes suffit pour ressentir les bienfaits





Odalia

**On travaille mieux
quand on est bien**

www.odaliasante.fr



Votre professionnel de santé au travail
est à votre écoute :