

A person wearing a red and blue plaid shirt is shown from the side, stretching their hands. The background is a blurred office environment with a laptop on a desk displaying a dashboard with charts and graphs. A notebook and a smartphone are also on the desk.

# STRETCHING DIGITAL

---

EXERCICES POSTURAUX

POUR UN MEILLEUR EQUILIBRE CORPS/ESPRIT AU TRAVAIL

# CHANGEZ VOTRE VIE EN 10 MIN/JOUR

- ✓ UN FORMAT COURT SUR CHAISE ET SANS MATÉRIEL
- ✓ UN PROFESSEUR EN DIRECT ZOOM TOUS LES JOURS
- ✓ AU BUREAU OU EN TÉLÉ-TRAVAIL

*« Ecoute ton corps quand il chuchote et tu n'auras pas à l'entendre crier. »  
Proverbe thibétain.*



ÉLIMINER LES  
CRISPATIONS  
ACCUMULÉES AU  
BUREAU :  
UNE CONSCIENCE  
CORPORELLE ÉVEILLÉE

---

PRÉVENIR LES DOULEURS  
CHRONIQUES LIÉES À LA  
SÉDENTARITÉ ET AU  
STRESS : UNE LECTURE  
INTÉRIEURE SUBTILE

---





RETROUVER ÉNERGIE  
CONCENTRATION, FOCUS :  
UNE POSTURE NEUVE

---

CONVOQUER  
CRÉATIVITÉ, ACTION,  
IMPLICATION ET  
PLAISIR :  
UNE HARMONIE  
PRODUCTIVE

---



# QUI SUIS-JE ?

Après presque 20 ans de salariat, j'ai choisi de fonder mon entreprise.

J'utilise la danse comme matériau de **reconnexion** à soi et je travaille plus largement sur le rôle du **corps** dans le milieu professionnel et entrepreneurial.

Les changements de paradigmes que nous subissons suite à la crise du Covid-19, ont bouleversé nos habitudes de travail.

44% des français\* présentent une détresse psychologique liée au télé-travail en confinement.

\* Résultats du sondage : « Impact de la crise sanitaire sur la santé psychologique des salariés ». Source : Opinion Way

# Laure THIRION, danseuse

Donner la parole au corps, lui rendre toute sa place, c'est redéfinir sa **posture**, créer de l'espace en soi et aiguïser la **conscience** de nos actes comme de nos pensées.

C'est aussi et surtout retrouver une **énergie** nouvelle capable de prévenir stress, anxiété et maux chroniques .

Je vous propose une méthode personnelle basée sur mes acquis de danseuse et ma collaboration auprès de professionnels (ostéopathes, kinés) pour booster vos équipes et leur apporter **harmonie, détente** et **productivité**.

# FORMATS SÉANCES

## E-LEARNING GROUPE 10 mn/Jour

Timing à définir selon disponibilité  
Séance zoom en direct  
Exercices posturaux  
Conscience corporelle  
Corrections personnalisées

Tarif : 5 € HT/jour/salarié

## E-LEARNING INDIVIDUEL – 30 mn

Timing à définir selon disponibilité  
Séance zoom en direct  
Coaching postural personnalisé  
Conscience corporelle  
Intuition corporelle

Tarif : 85 € HT/séance

## FORMEZ VOS ÉQUIPES

Séance zoom en direct ou  
intervention en entreprise  
3 demi-journées  
Apprentissage des fondamentaux  
pour une autonomie posturale  
Prévention des microtraumatismes  
physiologiques

Tarif : 990 € HT

Contact : [hello@condanse.fr](mailto:hello@condanse.fr) / 06 62 04 18 59