

**Yolaine Marchand**

☎ 06 74 49 75 76

Ingénieur Génie Civil.

Formations complémentaires :

- Feng Shui
- Méditation
- Ateliers philosophiques

**Didier Bieuvelet**

☎ 07 68 64 98 62

Master en communication et

Thérapeute :

- Hypnose
- Méditation
- Thérapie ACT d'acceptation et d'engagement

### LE TEMPO, c'est aussi

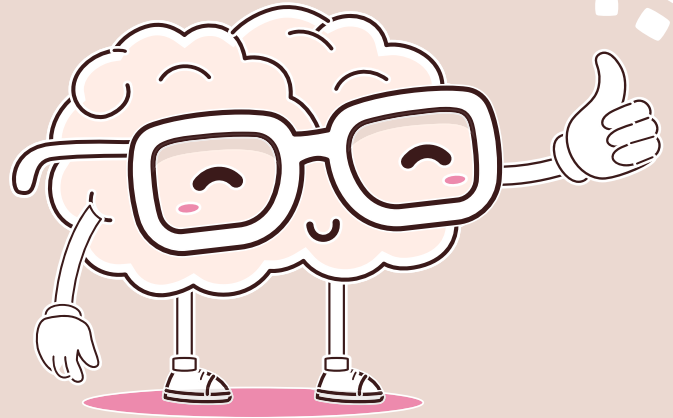
- Interventions en entreprise
- Des ateliers pour augmenter sa créativité...
- Débats philosophiques
- Ateliers d'écriture
- Site internet pour nourrir sa méditation

contact@letempo.fr  
[www.letempo.fr](http://www.letempo.fr)

# LE TEMPO - kit

Nous créons un

## ESPACE SUR MESURE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Une salle de repos ou de décompression sur mesure

---

Un accompagnement pour une qualité de vie au travail

---

Des supports guidés pour muscler votre attention

## LA MÉDITATION

Une pratique pour **muscler son attention** et apprendre à concentrer l'énergie de son cerveau :

- mieux agir au quotidien et au travail,
- **décompresser** pour prévenir les burn-out.

## UN ESPACE DÉDIÉ

Pour toutes les personnes de votre entreprise qui souhaitent se ressourcer le temps d'une pause : être **moins dans la réaction** et **prendre un instant de recul**. Un lieu pour aiguiser leur attention, être moins dispersé dans leur tête et **plus disponible à leur tâche**.



## LES SUPPORTS

- Méditation de pleine conscience
- Auto-hypnose & visualisation
- Relaxation

## LES INTERVENTIONS

- Ateliers créatifs
- Gestion émotionnelle
- Qualité de vie au travail



## AU TRAVAIL

- Concentration
- Écoute
- Gestion des émotions
- Mieux agir

## LE TEMPO-kit

Un kit sur mesure pour aménager une salle de décompression dans votre entreprise

Des méditations audio-guidées adaptées à vos besoins et à ceux de vos salariés

Un accompagnement personnalisé : formations, ateliers...