



TravaillerBouger



Catalogue

Promouvoir un environnement
de travail sain et équilibré

Promouvoir un environnement de travail sain et équilibré.

Notre mission est simple : **améliorer la qualité de vie** et les **conditions de travail (QVCT)** des **collaborateurs** en offrant une **gamme variée de prestations** axées sur le sport, le bien-être, la santé et la culture au sein de votre établissement.



**TravaillerBouger : à vos collaborateurs,
de créer un équilibre entre vie
professionnelle et vie personnelle**

Comment améliorer la QVCT de ses collaborateurs ?

TravaillerBouger est votre facilitateur pour répondre à votre obligation légale de mise en place des actions de la QVCT (qualité de vie et conditions de travail).

Pour améliorer la qualité de vie de vos collaborateurs, **nous vous proposons une solution clef en main** qui va vous permettre :

- de choisir nos offres d'activité (physique, bien-être, détente)
- de les planifier dans votre agenda
- de bénéficier de l'encadrement de Coachs professionnels
- de suivre la participation de vos collaborateurs
- d'évaluer la satisfaction de vos collaborateurs



Un espace de quelques mètres carrés en interne et **45min** sur leur temps de travail **peut améliorer la qualité de vie de vos collaborateurs.**

La pratique d'une activité physique et sportive en entreprise permet de diminuer la fatigue, l'absentéisme, le stress et les accidents du travail.

OBLIGATION ET RECOMMANDATION POUR L'ENTREPRISE

Prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs

OBLIGATION ET RECOMMANDATION DU COLLABORATEUR

Prendre soin de sa santé et de sa sécurité ainsi que de celle des autres personnes concernées par leurs actes ou leurs omissions au travail en fonction de leur formation et selon leurs possibilités.

TravaillerBouger



91%

Pourcentage des salariés qui pensent que le sport favorise leur bien-être.

87%

Pourcentage des salariés qui pensent qu'une bonne entreprise propose du sport à ses collaborateurs.



Nos offres

Nos offres comprennent une vaste sélection d'activités conçues pour favoriser le bien-être physique et mental.



Savate forme

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Pratique sans opposition alliant sport de combat (poings, pieds) et fitness, sur fond musical pour un bien être physique et mental.

La savate forme est une activité qui bouge, renforce, raffermi l'ensemble du corps et donne du punch.

Les avantages

- Renforce la confiance en soi
- Renforce ses capacités professionnelles
- Sortir de sa zone de confort et surmonter les défis du quotidien
- Permet d'optimiser la concentration
- Permet de gérer efficacement le stress
- Permet de mieux gérer les émotions

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Pilates

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

S'adressant aux salariés souhaitant une activité physique tout en retrouvant un équilibre mental et physique, cette gymnastique douce repose sur un travail de postures corporelles combiné à la respiration profonde.

Accessible à tous, le Pilates aide aussi à la gestion des émotions, la maîtrise du corps, et la libération des tensions grâce au travail respiratoire.

Les avantages

- Optimise la concentration
- Contribue au bien-être physique et mental des équipes
- Développe à la fois la posture, l'équilibre, la silhouette et la respiration.

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Marche nordique

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

C'est une excellente alternative au running. Plus dynamique que la randonnée pédestre et moins dure pour les articulations que la course à pied, elle puise son inspiration dans la pratique du ski de fond.

Elle sollicite 90% des muscles grâce à l'usage de bâtons. Toutes les chaînes musculaires sont travaillées, sans traumatismes articulaires.

Les avantages

- Offre une bouffée d'oxygène aux équipes
- Accessible à tous et aère le mental
- Réduit efficacement le stress
- Générateur de moment d'échanges et de convivialité

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Cross Fit

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Le cross-training, ou entraînement croisé, consiste à pratiquer différentes activités physiques pour améliorer sa forme générale. Elle permet aux employés de réduire le stress et l'anxiété, en favorisant une meilleure santé physique et mentale.

Cette pratique peut également renforcer l'esprit d'équipe et la cohésion, encourageant ainsi la communication et le soutien mutuel entre collègues.

Les avantages

- Favorise le développement de la flexibilité
- Améliore l'endurance et la force
- Réduction de l'absentéisme et des problèmes de santé liés au travail
- Améliore la marque employeur

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Fitness Bèlè

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Permet la découverte des rythmes et des danses afro-caribéennes, tout en permettant le renforcement de la posture générale du corps, du dos et des abdominaux, en favorisant la dépense énergétique.

Il cible un bien-être global encré à des valeurs traditionnelles, visant à améliorer le souffle, le cardio, l'endurance et la coordination, facilitant ainsi la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les avantages

- Améliore le souffle, le cardio et l'endurance
- Améliore la coordination
- Approche holistique avec dimension culturelle
- Développe la cohésion de groupe

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Gym douce / Stretching

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Grâce à une approche globale alliant des exercices de cardio-training, de gymnastique douce et de respiration, il est facile même en peu de temps de se libérer du stress, des tensions et de déverrouiller son corps tant au niveau physique, psychologique et émotionnel.

Les avantages

- Permet de retrouver une énergie vitale
- Permet d'équilibrer le corps physique et psychique
- Améliore la posture du système respiratoire et vasculaire, tout en gagnant en souplesse et en agilité
- Vecteur de performance qui permet de réduire les RPS, de motiver les équipes et d'assurer une meilleure gestion des conflits.

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Renforcement musculaire Training

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Cette activité vise à permettre aux participants d'adopter une meilleure hygiène de vie.

Elle améliore la silhouette, la posture et l'équilibre en diminuant les raideurs et les douleurs articulaires.

Elle permet également d'améliorer le souffle, le cardio et l'endurance afin de lutter contre la sédentarité.

Les avantages

- Procure une amélioration de la condition physique
- Améliore le souffle, le cardio et l'endurance
- Développe la performance
- Prévient efficacement contre les TMS et les RPS.

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

TravaillerBouger

Bien-être





Yoga Méditation

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Cette activité permet de réduire efficacement le stress et la charge mentale.

Elle vous permettra également de travailler la souplesse et l'équilibre postural et apaisera votre mental pour une meilleure productivité.

Après chaque séance vous repartirez détendu physiquement et mentalement, et au fil des séances vous constaterez également un gain significatif de souplesse et de maintien.

Les avantages

- Le yoga au travail est conseillé aux personnes qui n'aiment pas le sport puisqu'il se vit d'avantage comme une méthode de relaxation et de bien-être.
- Il est la solution qui permet à la fois de se relaxer mais aussi d'apporter une bouffée d'oxygène dans un quotidien exigeant.

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer



Renforcement et étirements

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Cette activité permet de réduire efficacement le stress et la charge mentale.

Elle vous permettra également de travailler la souplesse et l'équilibre postural et apaisera votre mental pour une meilleure productivité.

Après chaque séance vous repartirez détendu physiquement et mentalement, et au fil des séances vous constaterez également un gain significatif de souplesse et de maintien.

Les avantages

- Augmente la souplesse et le tonus général du corps
- Améliore l'amplitude articulaire, la force, l'endurance et la puissance musculaire
- Réduit les risques liés aux maladies professionnelles et pathologies chroniques, lombalgies

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer



Auto massages

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Les ateliers d'auto-massage reposent sur l'apprentissage des techniques de massage à pratiquer sur soi.

Ils aident à retrouver sérénité et bien être au bureau. Ils aident aussi à reposer ses yeux, dissiper les tensions aux cervicales, au dos et à la tête.

Enfin, ils aident également à se créer des petites pauses pour être plus productif.

Les avantages

- Accessible à tous sans restriction.
- Les techniques et exercices simples proposés en atelier d'auto-massage permettent à vos équipes d'apprendre comment soulager ces maux par eux-même, en quelques mouvements bien ciblés.

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer



Massages assis

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Il s'agit d'un excellent outil pour prévenir et soulager les TMS, tout en diminuant le stress et l'anxiété.

Le massage assis AMMA ou massage sur chaise apporte une sensation de bien-être immédiat et soulage instantanément certaines douleurs, tensions dans les cervicales, les épaules et le haut du dos.

Les avantages

- Diminuer le stress
- Soulager les tensions physiques grâce à des massages assis
- Apporte à la fois détente physique et mentale
- Sensation de bien-être en un temps record

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

TravaillerBouger

Détente



Percussions vocales et rythmes

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Cette activité permet à chacun d'accéder au langage des percussions et à la compréhension du rythme.

Elle permet également de développer la spontanéité et la capacité de création au sein d'un groupe.

Découvrez et expérimentez des rythmes appartenants à différentes cultures.

Affinez votre écoute, votre concentration et votre confiance en soi, dans le respect de l'autre.

Les avantages

- Les participants communiquent avec un même langage musical.
- Permet la transposition au travail des réflexes acquis
- Développe la cohésion de groupe, augmente la performance collective et facilite l'intégration dans le tissu culturel local.

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Atelier de chant et équilibre

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

Cette activité permet par le chant, un échange, un partage bienveillant et la recherche d'un certain équilibre.

Cultivez votre équilibre et réconciliez vous avec votre voix.

Cet atelier vous permettra d'être à l'écoute et de vous harmoniser avec les autres.

Développez votre confiance en soi, améliorez votre expression orale et développez l'esprit d'équipe.

Les avantages

- Harmoniser et positiver les relations entre collaborateurs
- Améliorer la motivation, la performance collective et le développement d'appartenance

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Théâtre d'impro

🕒 45min 📍 Dans votre entreprise

C'est une discipline amusante et stimulante mentalement et physiquement qui est accessible à tous.

Grâce à l'improvisation les collaborateurs vont développer de nouvelles compétences dans leur vie sociale et professionnelle.

Les avantages

- Permet de libérer la parole et amorcer une réflexion collective
- Favorise la réflexivité
- Améliore la confiance en soi
- Favorise la cohésion
- Favorise l'écoute active et bienveillante

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer

Yoga du rire

45min Dans votre entreprise

Par le biais du rire, il est possible de diminuer le stress, chasser les émotions négatives, améliorer la confiance en soi et regagner de l'énergie.

Cette activité atypique offre une occasion de relaxation de convivialité et de bien être.

Les avantages

- Préserve de la santé mentale des collaborateurs
- Renforce la cohésion
- Optimise les performances
- Améliore la confiance en soi

Les objectifs



Muscler



Challenger



Relaxer



Fédérer



TravaillerBouger

IMMEUBLE DU PORT
8 AV FRANCOIS MITTERRAND
97200 FORT-DE-FRANCE

Horaires : Lun-Ven : 8h30 - 17h30

Nous contacter

belbonjou@travaillerbouger.fr

[+596 596 39 13 02](tel:+596596391302)