

Vous souhaitez investir dans le bien-être de vos salariés ?

Vous préparez une journée de réunion, un séminaire, ou avez envie de rythmer différemment la journée de travail ?

Vous cherchez des occasions de renforcer la cohésion d'équipe et l'esprit d'appartenance à votre entreprise ?

Je vous propose une manière originale de créer du lien et de partager des moments en dehors des interactions professionnelles.

Les séances que je dispense permettent :

- de créer un climat de bien-être et de concentration propice au travail
- d'offrir des temps de détente entre salariés
- de contribuer à la qualité des relations
- sur le long terme, de donner plus de place au bien-être et de garder vos équipes en forme



## Qi Gong et auto-massages



A partir d'exercices simples et accessibles à tous, nous travaillons la **respiration**, la **détente** et le **renforcement du corps** et de **l'esprit**.

Entre étirement et relâchement, ouverture et fermeture, mouvement et immobilité, les gestes mettent en jeu toutes les parties du corps, pour des **bienfaits complets**.

Les mouvements lents et conscients développent en nous souplesse, coordination, équilibre, concentration.

Séance après séance, le **bien-être** et la **vitalité** s'installent.

Une **séance type** alterne : échauffement-relâchement à base d'auto-massage, des exercices d'étirement, d'assouplissement, de renforcement, et des temps de travail spécifique de la respiration.

## Formules & tarifs

Je mets à votre service mon expertise et je suis à votre disposition pour répondre à vos envies et besoins.

Pour un devis, programmer une séance de découverte ou créer une offre sur mesure : appelez-moi au **06.75.03.90.97**

Quelques exemples de formules :

Pour un groupe d'une dizaine de personnes :

Séance découverte - 1 h : 120 €

Cycle de 5 séances d'une heure : 110 € / séance

Cycle de 10 séances d'une heure : 100 € / séance

Frais de déplacement au-delà de 15 Km.

Ils ont déjà tenté l'aventure :

Alrébio, Crédit Agricole du Morbihan, Véolia, Balnéo de Quiberon, Gras Savoye assurance, Volvo Océan Race, Aprium pharmacie, Biowest, Bretagne Service Amiante, CCAS de Belz, Association Gabriel Deshayes, ...

**Contactez-moi**  
**Claire Le Bohec**  
**06.75.03.90.97**

[clairelebohec@orange.fr](mailto:clairelebohec@orange.fr)

*Je me déplace dans votre entreprise,  
en journée ou sur le temps de midi.*

*Aux beaux jours,  
nous pouvons également envisager  
de faire les séances dans la nature.*



*Je peux également vous accueillir  
dans mes locaux,  
situés à 2 mn d'Auray.*

*Claire le Bohec  
Centre les Chemins  
7 route du moustoir  
56 400 Ploemel  
[www.centreleschemins.fr](http://www.centreleschemins.fr)*



## Qui suis-je ?

J'enseigne le Qi Gong et le Tai Chi depuis une quinzaine d'années dans tout le Morbihan.

Parallèlement, mon cheminement s'est nourri de la pratique de la méditation, de formations en thérapie manuelle, en massage, en médecine énergétique chinoise, ainsi que des voyages en Asie.

En 2012, j'ai ouvert mon premier cabinet de thérapie manuelle, tout en continuant à enseigner.

Jusqu'à développer une fine connaissance des pratiques de détente et de bien-être, pour équilibrer le corps et l'esprit.

Riche de ces expériences et désireuse de continuer à partager ces précieux outils, j'ai ouvert une école dédiée, où réunir mes savoir-faire, en 2021 : le Centre les Chemins, à Ploemel .



**CENTRE LES CHEMINS  
QI GONG - TAI CHI - MEDITATION**

## Qi Gong et auto-massages



*Un temps de détente  
et de bien-être  
pour votre équipe*