

Avec peu d'efforts,  
améliorez votre posture.



**Balance@Work GmbH**

Lettenweg 118  
CH - 4123 Allschwil

T +41 61 55 105 55

F +41 61 55 105 56

E [info@balanceatwork.ch](mailto:info@balanceatwork.ch)

I [www.balanceatwork.ch](http://www.balanceatwork.ch)



## Qu'est-ce que l'Energy+ ?

Les prestations du programme BalanceatWork Energy+ permettent de repérer les facteurs d'épuisement, de reconnaître les indices de bonne forme et de générer une dynamique de motivation en retrouvant sa propre énergie vitale et s'épanouissant de façon durable.

## Avec peu d'efforts, améliorez votre posture.

Les employé(es) se plaignent constamment de douleurs au dos et au cou lorsqu'ils travaillent à l'écran. Les absences répétées ayant pour cause les problèmes de dos ont souvent de lourdes conséquences sur les entreprises. Chaque année, la Suisse perd environ 1,6 million de jours de travail ayant pour seule cause les troubles musculo-squelettiques.

Cela n'a plus raison d'être.

Dans le cadre des Mesures préconisées de Promotion de la Santé au travail, Balance@Work s'appuie sur le programme d'exercices **GYROKINESIS®**.

**La méthode GYROKINESIS®** est une méthode du mouvement qui fait travailler le corps dans sa totalité en douceur et sans excès, ouvrant les canaux énergétiques, stimulant le système nerveux, accroissant l'amplitude des mouvements et créant une force fonctionnelle grâce à des séquences de mouvement rythmiques et fluides. C'est une pratique unique et originale du mouvement qui

puise ses sources dans le Yoga, le Tai Chi, la gymnastique, et la danse. La colonne vertébrale peut être considérée comme un support central. Et par un mouvement ondulé harmonique, comme une spirale sans arrêt et sans mouvement circulaire, ce flot dynamique autour de cet axe lui confère une nouvelle flexibilité. Par cette pratique, les muscles et les articulations sont entraînés de façon soignée et systématique.

**La méthode GYROKINESIS®** est pratiquée en groupe ou en cours privé sous les instructions d'un entraîneur **GYROKINESIS®** certifié. Elle peut aussi être pratiquée à la maison avec un tapis de sol, une chaise et des instructions **GYROKINESIS®** pour se détendre avec les postures enseignées. La totalité du programme d'exercices est exécutée sans équipement.



### Avantages pour l'employé:

- Régénération physique et mentale
- Soulagement des tensions corporelles avec une pratique régulière

### Avantages pour l'employeur:

- Investissement efficace par la réduction des coûts des arrêts maladies du personnel
- Promotion de la motivation des employés et leur présence au poste de travail

Cours: Collectif max. 20 personnes

Durée: 20 minutes

**GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®, GYROTONIC®, GYROTONIC® LOGO** and **GYROKINESIS®** are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp.