

Carole KONRAD-KASSO

Enseignante Qi Gong, indépendante

41320 Châtres -sur-Cher carokasso@gmail.com

02 54 98 19 96 ou 06 72 98 56 67

Objet :

Prestation en entreprise QI GONG et pause Bien être

Châtres,

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de la loi sur la Qualité de Vie au Travail, peut-être avez-vous déjà engagé une démarche pour mettre en place des prestations de bien-être en entreprise, aussi, je viens vous présenter mon activité de Qi Gong.

Cette activité se pratique collectivement, elle est particulièrement efficace sur les effets du stress pour plusieurs raisons, les risques psycho sociaux et aussi les troubles musculo squelettiques liés au travail.

Le Qi gong est une gymnastique de santé asiatique qui entretient le corps et l'esprit, comme on entretiendrait un appareil, un système ou une clientèle. C'est une discipline énergétique qui est pratiquée par des millions de personnes dans le monde, faisant partie de la Médecine Chinoise avec des milliers d'années d'expériences approuvée aujourd'hui même par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Le bien être qu'apporte une séance de Qi Gong pendant ne serait-ce que 35 minutes peut être précieux pour les personnes, l'équipe, l'ambiance, l'efficacité et la qualité du travail.

Cette séance de pratique du Qi Gong favorisera en particulier :

Un moment calme et paisible de récupération et de reconnexion à son corps et à sa respiration

Une mobilisation douce du corps qui dénoue les tensions et relaxe

Une attention détendue de l'esprit

Une élimination des toxines et un regain d'énergie

Je suis convaincue que le Qi Gong au service d'une pause bien être efficace apporterait beaucoup de bienfaits et de bénéfices à tous.

Je serais ravie de pouvoir organiser chez vous, une séance d'initiation qui vous permettrait de tester par vous-mêmes les bienfaits pour tous de cette pause.

Je me tiens à votre disposition pour venir vous présenter cette discipline lors d'un rendez-vous à votre convenance, vous rencontrer et étudier ensemble les modalités de collaboration, multiples et possibles pour vous.

Je vous remercie pour votre attention. Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Carole Konrad Kasso

Ci-joint : une plaquette de mon activité et pour information <https://www.opcalia.com/actualites/qualite-de-vie-au-travail> Et si la mise en place d'Activités Physiques et Sportives (APS) avaient un intérêt ! Toutes les entreprises peuvent-elles le faire ?