

# CONFÉRENCES

## THÉMATIQUE "BIEN-ÊTRE ET SANTÉ"

### Exemples de conférences

La santé mentale au travail

Se prémunir des TMS

Bien-être et confiance en soi

Améliorer sa qualité de vie grâce  
à l'activité physique

Routine matinale

## THÉMATIQUE "ÉQUILIBRE DE VIE"

### Exemples de conférences

Nutrition et (télé)travail

Sommeil

Équilibre vie pro / vie perso

Les gestes éco-citoyens

Augmenter sa motivation  
et sa concentration

## THÉMATIQUE "OPTIMISATION DU POTENTIEL"

### Exemples de conférences

Communication non violente

Les bonnes pratiques en télétravail

Gestion des émotions

Le droit à la déconnexion

Travail sur écran :  
regagner en énergie

VOUS AVEZ D'AUTRES IDÉES ? [CHALLENGEZ-NOUS !](#)

Contactez-nous  
[contact@yoburo.com](mailto:contact@yoburo.com)  
01 82 83 03 38

# ATELIERS

*Présentiel et/ou visio  
Pas de limite de participants*

## PRÉVENTION SANTÉ

Une usine ou un entrepôt ?  
Découvrez nos [activités dédiées](#) !



Yoga sur chaise

Méditation

Yoga du rire

Respiration

Expression théâtrale



Posturologie

Yoga des yeux

Auto-massage (Do-in)

Gestion du stress

Sieste flash



Réveil musculaire

Réflexologie

Cohérence cardiaque

Soulager son dos

Concentration



**VOUS AVEZ D'AUTRES IDÉES ? [CHALLENGEZ-NOUS](#) !**

Contactez-nous  
[contact@yoburo.com](mailto:contact@yoburo.com)  
01 82 83 03 38

# SPORT & DÉTENTE

## CORPS ET ESPRIT

Yoga

Pilates

Sophrologie

Massages



## SPORT

Renforcement

Stretching

Circuit Training

Zumba



*Présentiel et/ou visio  
Pas de limite de participants*

## COMBAT

Boxe

Cardio-Boxing

Tai-Chi

Qi Gong



## SPORT SANTÉ

Une usine ou un entrepôt ?  
Découvrez nos [activités dédiées](#) !



**VOUS AVEZ D'AUTRES IDÉES ? [CHALLENGEZ-NOUS](#) !**