



DES PROFESSIONNELS
qualifiés & expérimentés

UNE RÉPONSE AUX BESOINS DES SALARIÉS ●●●

- Réduction du **stress** et des **risques psychosociaux**
- Amélioration de la **concentration**
- Relations plus **sereines** et **équilibrées**
- Meilleure **gestion des émotions**
- **Adaptation au changement**

MEDITATION & BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Ils nous font confiance





Cours et ateliers dispensés **sur votre site ou en ligne**

500+

Nombre de personnes assistant chaque semaine à un cours donné par Inspiir en milieu professionnel (entreprises et administrations)

100+

Nombre de cours thématiques différents (débutants et avancés) qui permettent de couvrir un large panel d'enjeux pour votre entreprise et vos collaborateurs

“Les thèmes sont passionnants. Ces séances m'aident vraiment dans mon quotidien.”

“L'accompagnement est au top. On est vraiment bien guidé.”

“L'enseignant est excellent : chaleureux, attentif et rigoureux.”

Extraits de réponses aux questionnaires de satisfaction réalisés par le **CSE Natixis** en 2020 et 2023

L'équipe d'**Inspiir** vous accompagne dans votre démarche de **Qualité de Vie au Travail (QVT)** sur les enjeux du bien-être des collaborateurs et du mieux travailler ensemble.

Taux de
SATISFACTION *
95,3 %

** question posée à 64 salariés de Natixis en janvier 2023*

La méthode **Inspiir** associe la **méditation** à des outils pratiques pour mieux comprendre et **transformer nos modes de fonctionnement** relationnel et émotionnel. Elle inclut aussi des **techniques psychocorporelles de gestion du stress**.

Inspiir

11 rue de Châtillon
91210 Draveil

contact@inspiir.fr