



GESONDHEETSTEAM
Ensemble pour votre bien-être



GESONDHEETSTEAM
Ensemble pour votre bien-être

La REconomy accompagne les porteurs de projets, les aide à créer une véritable dynamique collaborative pour entreprendre au service d'une économie durable et solidaire.

Forte de l'expérience de l'organisation collective du Forum Bien-être en juin 2018, initié par la REconomy, la Gesondheetsteam est une branche des éco-entrepreneurs spécialisés dans les métiers du bien-être. Elle offre ses services au Luxembourg dans le cadre de la coopérative multi-métiers CoBees.

Reconomy  **CoBees** 
co-créateurs Coopérative multi-métiers



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat
et du Développement durable

Des praticiens spécialisés en « santé-bien-être » vous accompagnent en unissant leurs compétences :
alimentation, naturopathie, yoga, méditation, sophrologie, hypnose, massage, coaching, compétences émotionnelles et relationnelles.

Tous ont pour vocation commune d'améliorer le bien-être individuel et collectif en offrant leurs compétences définies par des thématiques telles que
Harmonie, Qualité de vie, Education et Enfance, Energie, Ancrage.

Ensemble pour
le **bien-être de tous.**

Ancrage

Ce forfait est destiné aux personnes actrices de leur changement, souhaitant découvrir et utiliser des outils simples et efficaces leur permettant de s'enraciner au quotidien et de se connecter à leur essence.

Ateliers : autohypnose, massages, techniques de respiration, PNL, yoga et méditation, connexion à ses valeurs.

 Tout public

Qualité de vie

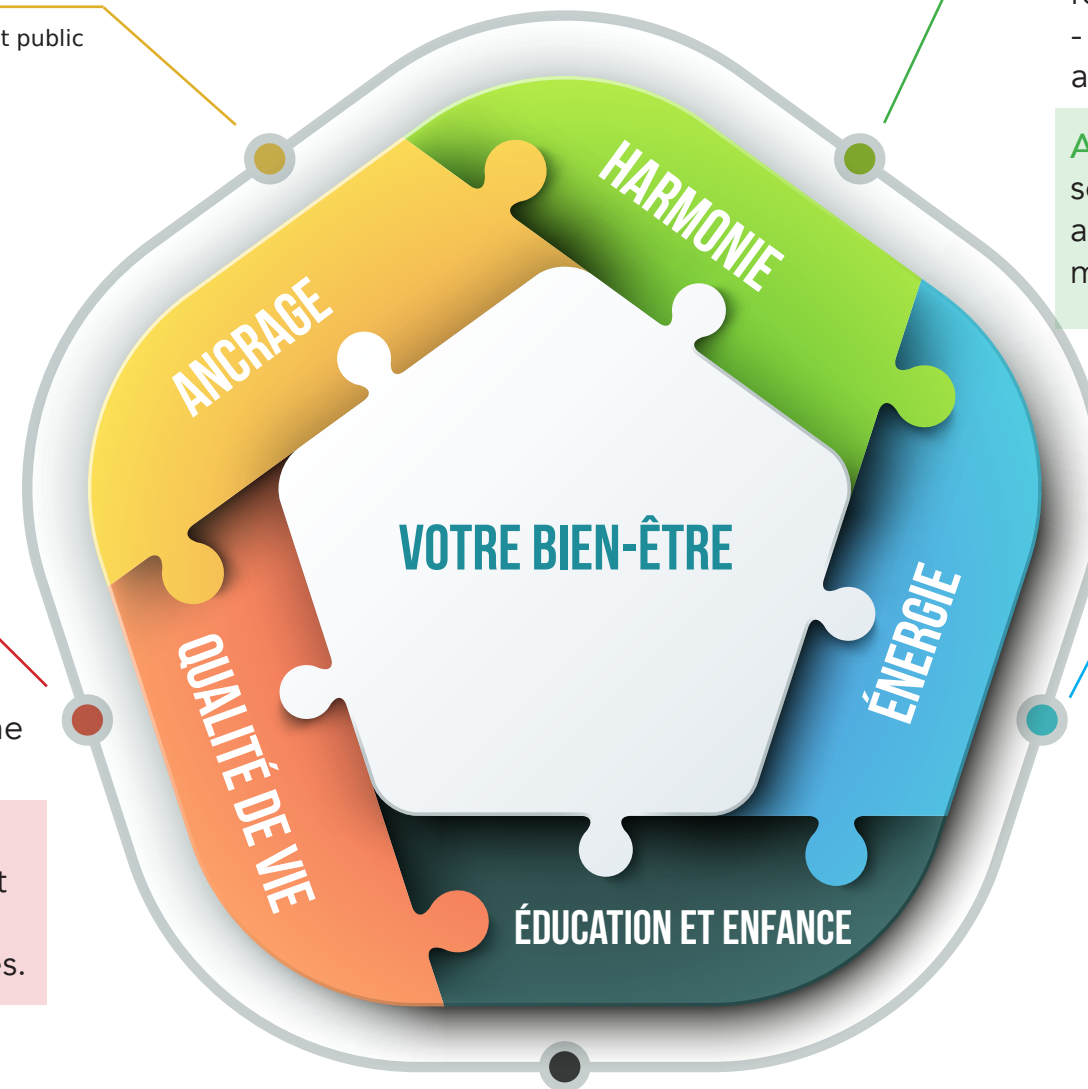
 Tout public

La qualité de vie intègre plusieurs composantes : relation à soi-même, à son corps, à ses pensées, à ses émotions ; relations interpersonnelles ; interactions avec l'environnement. La qualité de vie est ce que votre commune offre à ses habitants.


Ateliers : massages Amma assis, huiles essentielles, santé par les plantes sauvages, happiness therapy, alimentation et qualité de vie, cohérence cardiaque, sophrologie, différents types de yoga, compétences relationnelles et interculturelles.

Nos formules

Forum découverte week-end
Forum Bien-Être
Sur mesure
En ligne



Harmonie

 Tout public


Dans une harmonie, les éléments d'un ensemble s'accordent et trouvent un sens.

Les ateliers de ce forfait vous proposent

- d'identifier ce qui fait dissonance en vous, dans vos relations, votre mode de vie...
- d'agir pour établir votre propre harmonie et d'accéder au meilleur de vous-même.

Ateliers : gestion du stress, prévention des conflits, sensibilisation au burn-out parental, alimentation et énergie, cohérence cardiaque, yoga et méditation, à la découverte de vos valeurs.

Énergie

 Tout public

Ce forfait s'adresse aux personnes qui souhaitent rétablir et maintenir leur équilibre et leur santé. Les ateliers proposés aident à faire circuler et réaligner son énergie pour retrouver tonus, vitalité et apaisement.

Ateliers et conférences : mise en mouvement, auto guérison par les cinq éléments, yoga du froid, hypno thérapie, connexion à ses valeurs, alimentation et énergie.

Éducation et enfance

 Tout public

Ce forfait vous propose d'améliorer son bien-être et votre relation à l'enfant. Considérer l'enfant comme une personne à part entière, c'est le laisser se développer en fonction des lois naturelles de l'enfance. C'est l'aider à révéler son être, à trouver son identité, le soutenir pour qu'il devienne un adulte serein, épanoui et sociable.

Ateliers : feed-back en famille, impacts du stress chez l'enfant, pratiques ludiques et pédagogiques, alternatives aux punitions, alimentation et capital santé, naturopathie (parents et enfants), yoga (enfants seuls ou avec parents).