

Semaine de la QVCT

15 - 19 juin 2026

MOKA.CARE

Lundi 15

Conférence Nutrition

Bien nourrir son corps pour apaiser son esprit.

11h : 
16h : 

Mardi 16

Sophrologie « Énergie »

Exercices de respiration pour trouver le calme et récupérer.

14h : 
16h : 

Mercredi 17

Conférence Activité physique

Bouger pour vivre mieux et se relier aux autres.

11h : 
16h : 

Jeudi 18

Sophrologie « Sommeil »

Exercices de respiration pour trouver le calme et récupérer.

14h : 
16h : 

Vendredi 19

Pour les managers

Conférence Courage managérial

Savoir faire un feedback qui fait progresser, et oser le donner.

11h : 
16h : 



Programme clé en main
« Corps & Esprit »

1500€ HT



Conférences : 1h / Sophrologie : 30 min



Visio



Inter-entreprises



Participants illimités