



DAO TAO TUINA

Accompagne les entreprises pour
le **bien-être** de leurs salariés



“

Libérez votre corps
Accédez au bien être
Osez l'aventure

Notre histoire

DAO TAO TUINA est un cabinet né de la rencontre de la médecine Chinoise, avec les pratiques favorisant le **bien-être**, le tout allié à la passion des activités outdoor entre lac et montagne. Nos services s'adressent aux entreprises soucieuses du **bi-en-être**, de la santé et, de la cohésion de leurs équipes au sein de leur environnement de travail.

Notre état d'esprit

Agir sur différents leviers pour optimiser la santé physique et mentale de votre entreprise.

Notre mission

- Prendre soin de vos collaborateurs, améliorer leur santé et leur bien-être physique et émotionnel
- Découvrir et intégrer les bienfaits de la médecine traditionnelle Chinoise
- Créer un environnement de travail positif
- Développer la cohésion et la motivation des équipes
- Fidéliser de façon durable vos collaborateurs et organisations

Notre expertise

Experte certifiée intervenant dans le domaine du bien-être depuis plus de 4 ans par l'établissement Cheng Xin.



Entretenez le bien-être de vos équipes & boostez vos résultats grâce à nos services

ATELIERS DE DÉTENTE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Réduire le stress physique et mental de vos collaborateurs leur permettra de gagner en confort et en productivité. Pour y parvenir, nous vous proposons le massage traditionnel chinois TUINA et des interventions sur la gestion des émotions.

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN DE L'ÉNERGIE ET DE LA VITALITÉ

Afin d'apporter du mouvement dans la journée de vos collaborateurs, nous vous proposons deux types de séances sur mesure, à personnaliser selon vos besoins :

1 Les séances de marche rapide en extérieur, au départ de votre entreprise. Objectif : renforcer le cardio, entretenir la santé musculaire et favoriser la circulation du sang, du système lymphatique et de l'énergie tout en préservant les articulations. Rien de tel qu'une bouffée d'air frais et de l'exercice physique, avant de reprendre le travail !

2 Les pratiques douces favorisant un mieux-être telles que le qi gong, la méditation, les exercices de respirations, la mobilisation articulaire et/ou les étirements. Objectif : Prendre soin de sa santé et optimiser votre bien-être tout en prévenant les troubles musculo-squelettiques, l'anxiété au travail, etc.



CRÉATION D'ESPACES AMÉNAGÉS AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE

Créez ou réaménagez un espace unique et adapté au repos et à la relaxation de vos équipes, en fonction de leurs besoins. Cet espace saura apporter une valeur ajoutée à votre entreprise, fidéliser vos collaborateurs en leur apportant du confort.

EVÈNEMENTS DE TEAM BUILDING

Définissez la durée de votre événement, sur un week-end, une journée, sur une demi-journée ou quelques heures.

Choisissez ensuite les activités outdoor et bien-être ludiques pour développer à la fois leur mieux-être, leur cohésion et leur leader-ship :

Courses d'obstacles, paddle, canoé, accrobranche, via ferrata, sortie en eaux-vives (rafting, canyoning...), bain de forêt, sortie ski de fond, chien de traîneau, randonnée, bivouac...

Nous imaginerons pour vous une sortie personnalisée selon vos besoins et vos envies.

COLLABORATIONS ET PARTENARIATS

Que vous soyez une entreprise, une association, une école ou une collectivité, DAO TAO TUINA vous propose de collaborer et d'établir un partenariat pour apporter un service complémentaire à votre structure. L'occasion de mettre en avant nos valeurs et nos objectifs communs.