Pour sa **8e édition** à l'Auditorium Rainier III, le salon **Monaco Business** accueille cette année encore les entrepreneurs monégasques et azuréens le **27 octobre prochain**.

Une partie de l'exposition sera dédiée au bien-être en entreprise.

Coaching par Gaelle Bergeal: découvrez le Garuda au salon Monaco Business:

Allégez corps et esprit et faites le plein d'énergie ... Le Garuda, discipline innovante, améliore la posture et soulage les tensions musculaires! Rendez-vous sur le stand 37 au salon Monaco Business, pour des ateliers "découverte" Garuda. Première séance gratuite: inscrivez-vous sur le site.

https://coachingbygaellebergeal.com/index.php/fr/garuda

Monaco Bien-Etre avec Daniel Concas:

Par ces temps assez étranges, on nous demande toujours plus; aller plus vite, être plus rentable, allez plus loin ... au risque de voir s'approcher les prémices du Burn Out, pour les personnes intelligentes qui aiment leur métier. L'Art thérapeutique qu'est le Qi Gong discipline multi-millénaires, vous invitez à vous offrir un espace ou la notion de temps est très vague. Vos mouvements sont lents, votre respiration longue et profonde, votre esprit s'éclaire et visualisez le rythme que vous offrez à toutes les cellules de votre corps. Les recherches scientifiques ont prouvées les bienfaits de cet Art qui s'appuie sur des bases millénaires ou l'on vient chercher le changement, un ancrage, une verticalité, dans le calme.
Il sera aussi vu les autos massages qui ont pour effet d'harmoniser, renforcer et renforcer les organes et leurs fonctions. Ils permettent de retrouver un équilibre et une sensibilité et ainsi une meilleure capacité à accueillir la vie. C'est une pratique incontournable pour faire le lien entre le Qi Gong et la médiation.
Daniel CONCAS vous invite à faire un essai au cours des différents ateliers qui seront proposés au 8ème Salon Monaco Business.

courrier : shiatsu@wvs.mc

Monaco Wellness System avec Laurent Devivi:

Améliorer la qualité de vie au travail, en luttant contre la sédentarité est l'objectif de Laurent Devivi avec son équipe, grâce à des solutions mises en place au sein des entreprises, en passant par la nutrition, le fitness, adaptés à tout types de profils, notamment pour les salariés qui n'auraient pas le temps de pratiquer une activité physique en dehors des heures de travail.

https://www.monacowellnesssystem.com/

MONACO FIT COACHING en partenariat avec MonacoOffice.com :

C'EST LA QUALITÉ DU COACHING D'ÉLECTROSTIMULATION, À SEULEMENT 20 EUROS

Destiné au corps complet, des impulsions basses fréquences indolores permettent à vos muscles de travailler de façon dynamique. Ce type d'entrainement multiplié par 18 les résultats obtenus avec de simples poids et haltères classiques! **Une séance de 20 minutes équivaut à 4h00 de sport intensif** grâce à notre équipement **d'électrostimulation professionnelle.**

https://www.monacofitcoaching.com/

Inscription gratuite sur le site www.monacobusinessexpo.com