



# Le bien-être en entreprise

selon **Per Se Nota**



# Sommaire



1. Qui sommes nous
2. Notre Happiness Team
3. Vos solutions Bien-être
4. Cours Zen & Danse
5. Coaching individuels
6. Ateliers Team-Building
7. Nos références
8. Contacts



*“Explorez votre monde intérieur  
par le mouvement et la respiration”*

## Qui sommes nous ?

Per se Nota est **un espace de bien-être et de danse**, installé à Paris et fondé en 2001 par Pascale Saly-Giocanti.

### Per Se Nota c'est :

- plus de 300 adhérents de 4 à 90 ans
- 35 heures de cours hebdomadaires
- 10 professeurs de danse, relaxation, méditation et yoga
- 5 coachs développement personnel
- 6 partenariats entreprises & fondations
- 18 ans d'ancienneté

# Pascale Saly-Giocanti



**Fondatrice et directrice** de Per Se Nota,

Diplômée d'état en Modern Jazz, Pascale anime les **cours de danse** et a créé le concept Métis'Danse ...

Aujourd'hui, elle partage son savoir et ses valeurs au sein de la formation en danse thérapie et relaxation

**Coach en thérapies psycho-corporelles,**

Le coaching qu'elle propose, aux entreprises est un accompagnement personnalisé, pour améliorer la confiance en soi et créer la cohésion dans les équipes. Elle met ses différents savoir-faire au service de l'humain pour permettre un mieux-être individuel et donc collectif.

# Nancy Selva



**Directrice adjointe** de Per Se Nota, Nancy sera votre interlocuteur privilégié pour comprendre vos besoins et vous proposer des solutions adaptées.

Nancy est également **professeur de danse**. Spécialisée dans les danses latines (salsa, bachata), elle enseigne également le Métis'Danse pour vous faire voyager à travers les rythmes et lâcher prise.

**Coach en thérapies psycho-corporelles**, elle utilise des outils tels que la sophrologie, l'EMDR, la communication non-violente et la danse-thérapie. Elle vous permettra de vous connecter pleinement à vous-même et à votre potentiel.



# Caroline Ramos



**Professeur de Yoga et de méditation**, chez Per Se Nota, Caroline intervient depuis plus de 5 ans maintenant auprès des adultes et des seniors.

Douce et spontanée, Caroline est dotée d'un relationnel naturel et transmet avec joie et amour sa passion pour le yoga et la respiration.

Elle adapte ses séances à la demande : yoga doux, dynamique ou yoga dansé selon vos objectifs.

# Vos solutions Bien-Être



## Cours réguliers et stages ponctuels

Nous proposons des cours au sein de votre structure dans un large panel de disciplines pour lesquelles nous sommes spécialisées. Les séances se déroulent généralement sur 1h et sont adaptées pour tous les niveaux.

Ex: méditation guidée, yoga, danse, sophrologie, danse-thérapie, etc.

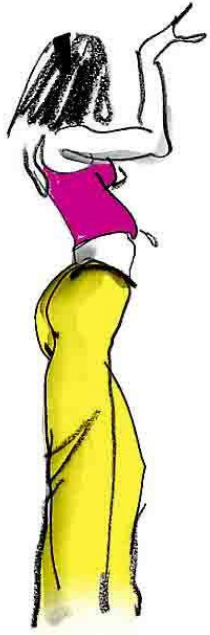
## Coaching individuel

Le coaching individuel est une approche personnalisée en fonction de l'objectif du coaché. Basé sur l'utilisation de différentes méthodes psycho-corporelles, le format du coaching est celui d'une thérapie brève et se déroule généralement sur une dizaine de séances.

## Ateliers thématiques & Team-building

Ces ateliers sont réalisables à la demande au sein de votre structure ou dans nos locaux sur Paris. La thématique est à définir selon vos besoins et les outils utilisés peuvent être pluri-disciplinaires.

# Cours réguliers & stages ponctuels



**ZEN**

**Yoga**

**Méditation guidée**

**Sophrologie**

**Gym Douce**



**DANSE**

**Métis'Danse**

**Dances de couple (Salsa, Bachata, Kizomba)**

**Danse-thérapie & Expression corporelle**

**Yoga Danse**





# Coaching individuels



## Coaching professionnel et développement personnel

- pour apprendre à se détacher sans se laisser directement affecté par certaines pressions et apprendre à communiquer,
- vivre mieux dans son quotidien, valoriser l'instant présent, ne pas avoir peur du changement

### Durée :

- séance d'une heure
- durée du coaching: nombre séances de à définir selon chacun

# Ateliers thématiques & Team-building



Ils peuvent se dérouler **dans nos espaces sur Paris** ou **dans votre entreprise**. C'est vous qui choisissez ce qui vous convient ...

**Selon votre besoin, nous adaptons nos activités** : détente, lâcher prise, cohésion, affirmation, communication, évason... Nous avons plus d'un tour dans notre sac pour vous faire voyager au coeur de vous-même et rentrer en connexion avec les autres !



## Exemple d'une session Zen :

***1h réveil musculaire & Yin Yoga***

***1h danse thérapie & relaxation guidée***

***1h initiation aux huiles essentielles & quizz olfactif***

# Nos références





## Nous contacter

### **Nancy Selva**

Directrice adjointe

[paralasiswa@gmail.com](mailto:paralasiswa@gmail.com)

### **Pascale Saly-Giocanti**

Directrice pédagogique

[pascale.paralasiswa@gmail.com](mailto:pascale.paralasiswa@gmail.com)

06 64 32 02 90

Espace de bien-être

<http://persenota.com>

Ecole de danse

<http://paralasiswa.com>