

Graziella BERTERO

*Le mouvement et la respiration
au service du bien-être en entreprise*

Des ateliers qui prennent soin de vos collaborateurs,
renforcent durablement la qualité de vie au travail
et favorisent une dynamique positive au sein des équipes.



Depuis plus de **24 ans**, j'accompagne les entreprises, établissements de santé, collectivités et associations dans la mise en place d'ateliers favorisant le bien-être au travail. À travers la **respiration consciente** et des **pratiques corporelles énergétiques** (Tai Chi Chuan, Qi Gong, Do In), chaque séance invite les participants à ralentir, respirer, mieux percevoir leur corps et son fonctionnement, développer une meilleure qualité de présence et retrouver davantage d'énergie, de disponibilité et de sérénité dans leur quotidien professionnel.



LES BÉNÉFICES



Réduire le stress
et les tensions
physiques



Développer une
meilleure qualité
de présence



Améliorer la
concentration
et la clarté
mentale



Mieux connaître
son corps et
prévenir les
tensions



Renforcer la
cohésion des
équipes



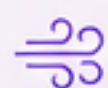
Retrouver
énergie et
vitalité

DES INTERVENTIONS SUR MESURE

Chaque intervention est adaptée
à votre contexte, vos objectifs
et votre public.

J'interviens notamment :

- ✓ Journées QVCT
- ✓ Séminaires
- ✓ Journées bien-être
- ✓ Team building
- ✓ Programmes réguliers
- ✓ Ateliers découverte
- ✓ Prévention santé
- ✓ Accueil des collaborateurs
- ✓ Temps de recentrage avant une réunion ou un événement



Gestion du stress
& respiration

Respirer pour retrouver
calme, disponibilité
et concentration.



Prévention TMS
& posture

Mobilisations douces
et mouvements adaptés
pour préserver
durablement le confort
corporel.



Tai Chi Chuan
Qi Gong • Do In

Des pratiques accessibles
qui améliorent équilibre,
coordination, respiration,
mobilité et qualité
de présence.



Réveil corporel
& vitalité

Une pause dynamique
pour remettre le corps
en mouvement et
retrouver énergie,
motivation et plaisir
de bouger.



PRÉSENTIEL



DISTANCIEL



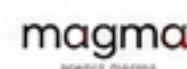
INTÉRIEUR



EXTÉRIEUR

De 20 minutes à plusieurs jours • Français • Anglais • Italien

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE



+33 6 19 31 22 83



info.graziellart@gmail.com



www.graziellabertero.com

POURQUOI CHOISIR MON EXPERTISE ?



UNE APPROCHE GLOBALE

Respiration, mouvement, conscience
corporelle et énergie s'associent pour
proposer des pratiques accessibles à tous.



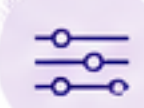
UNE EXPERTISE RECONNUE

Plus de 24 années d'interventions
auprès de TPE, PME, grandes entreprises,
établissements de santé, collectivités
et associations.



DES ATELIERS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Chaque participant repart avec des
outils simples, concrets et immédiatement
réutilisables dans son quotidien professionnel.



UNE INTERVENTION ADAPTABLE

Durée, contenu, nombre de participants,
lieu, saison, espace disponible...
chaque atelier est construit sur mesure.

MON PARCOURS EN QUELQUES CHIFFRES



24 ans
d'expérience



+ de 1000
ateliers animés



+ de 150
entreprises et institutions
accompagnées

Une présence régulière lors de journées
QVCT, séminaires, conventions et
semaines de la santé.



CE QUE VIVENT LES PARTICIPANTS

Les ateliers offrent une véritable **parenthèse** dans des journées souvent intenses. Grâce à la **respiration consciente** et au **mouvement**, les participants relâchent les tensions, développent une **meilleure qualité de présence**, affinent leur perception du corps et découvrent des **outils simples** pour mieux gérer leur énergie au quotidien.

Cette approche favorise la **concentration**, la **coopération**, la **prévention des tensions physiques** et contribue durablement à la **qualité de vie au travail**.

CERTIFICATIONS & FORMATIONS CLÉS

- ✓ Diplôme Qi Gong – Centre Likan, Maître Kunlin Zhang
- ✓ Formation Tai Ji Quan – Centre Lu Dong Ming
- ✓ CQP animateur Loisirs Sportif – Activités Gymniques, Entretien & Expression
- ✓ Diplôme Premiers Secours en Santé Mentale (2025)
- ✓ Diplôme Premiers Secours (2013)
- ✓ Certificat Praticien qualifié énergétique et magnétisme
- ✓ Formation développement des capacités comportementales et relationnelles (Rebirth, respiration holotropique...)
- ✓ Master ès Lettres Anglaises – Paris XIII



LANGUES

Français (langue maternelle) • Anglais courant • Italien courant

ENVIE D'OFFRIR UN TEMPS DE RESPIRATION ET DE MOUVEMENT À VOS ÉQUIPES ?

Échangeons sur votre projet afin de construire une intervention adaptée à vos objectifs, à votre environnement et à vos collaborateurs. Qu'il s'agisse d'un atelier découverte, d'un séminaire, d'une journée QVCT, d'un événement fédérateur ou d'un accompagnement régulier, chaque proposition est conçue sur mesure pour répondre au plus près de vos besoins.

Contactez-moi pour imaginer ensemble votre projet.



+33 6 19 31 22 83



info.graziellart@gmail.com



www.graziellabertero.com

