



INNOVATION *Consulting*

HARMONIE STRUCTURÉE

Ce n'est pas une action de prévention de plus.

C'est un changement de regard sur la manière dont l'humain fonctionne dans l'entreprise.

Le corps, le mental et les émotions ne travaillent pas séparément.

Quand l'un se crispe, les autres s'adaptent.

Jusqu'à ce que tout le système s'épuise.

HARMONIE STRUCTURELLE accompagne vos équipes à retrouver leur cohérence naturelle — celle qui rend la posture plus stable, le mental plus clair, et la communication plus fluide.

UNE APPROCHE INNOVANTE ET INTÉGRATIVE

ICI, ON NE DÉCOUPE PAS LES PROBLÈMES. ON RESTAURE LE LIEN VIVANT ENTRE MOUVEMENT, PENSÉE ET ÉMOTION.

CHACQUE INTERVENTION AGIT À TROIS NIVEAUX :

1. **PHYSIQUE** – LIBÉRER LES TENSIONS, PRÉVENIR LES TMS, RETROUVER LA MOBILITÉ NATURELLE.
2. **ÉMOTIONNEL** – RÉGULER LE STRESS ET STABILISER LE SYSTÈME NERVEUX.
3. **COGNITIF & COLLECTIF** – REDONNER DU SENS, DE LA DIRECTION ET DE LA COHÉRENCE RELATIONNELLE.

POUR L'ENTREPRISE

- **MOINS DE FATIGUE ET DE TENSIONS CHRONIQUES.**
- **PLUS DE STABILITÉ ÉMOTIONNELLE ET DE CONCENTRATION.**
- **UNE COMMUNICATION PLUS CLAIRE ET APAISÉE.**
- **UNE PERFORMANCE DURABLE, FONDÉE SUR LA COHÉRENCE HUMAINE.**

Je ne propose pas une "action bien-être" supplémentaire.

J'aide les structures à se réorganiser de l'intérieur — à travers le corps, la respiration, la parole et la posture managériale.

Formée en santé du dos, somatique, gestion du stress et leadership, je traduis les signaux du corps en solutions structurelles pour restaurer la fluidité, la stabilité et l'énergie collective.



Valérie CHARLES -DONATIEN

Experte en Prévention de la Santé Physique et Émotionnelle



06.25.74.91.39



www.prevention-sante-arras.fr

~ ARRAS & ALENTOURS ~