



« Au-delà du simple respect de dispositions réglementaires, l'aspiration au bien-être d'un nombre croissant de salariés revêt d'autres enjeux réels pour le chef d'entreprise. Dès lors, permettre aux salariés de disposer des meilleures conditions de travail, c'est en définitive donner à l'entreprise des atouts compétitifs supplémentaires. »

*Extrait du guide du sport en Entreprise  
CNOSF/DDPI/KMSP*

Renforcez votre image, votre compétitivité et votre attractivité.

Différenciez-vous en investissant dans le bien-être et l'intelligence corporelle de vos équipes.



**Contactez-nous :**  
[contact@hug-global.com](mailto:contact@hug-global.com)  
[www.hug-global.com](http://www.hug-global.com)



**Mettez l'humain au cœur de votre stratégie d'entreprise.**



Nous vous proposons une solution intégrée avec des services adaptés à chacun de vos collaborateurs.

Liste non exhaustive

### ACTIVITÉS DE RÉFÉRENCE

- éveil musculaire
- stretching
- fitness
- handisport
- pilates
- électrostimulation
- course à pieds
- yoga
- tai-Chi
- qi gong
- auto-massage
- massage AMMA assis
- sophrologie
- Pleine Conscience - Mindfulness

### ESPACE DE TRAVAIL

Conception d'environnement de travail actif et énergisant.

- équipements adaptés
- conseil en ergonomie
- création de convivialité et d'espaces ludiques

## Nos solutions pour lâcher-prise

Mobiliser son énergie - Gérer son stress - Augmenter ses capacités de concentration

### Le Massage AMMA assis

Une méthode de détente corporelle et mentale selon un art traditionnel japonais d'acupression.

avec notre partenaire



### La Pleine Conscience / Mindfulness

L'art de porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur.



Nous concevons des programmes sur mesure adaptés aux besoins de vos équipes.

### HUG'n Go ♦

Le bien-être en 20 minutes où vous êtes, comme vous êtes, le temps d'une pause !

- Variété de contenus : relaxation, mobilité articulaires, détente musculaire, étirements, mobilisation d'énergie, etc.
- Pratique en tenue de travail, en équipe ou seul.
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et des risques psychosociaux (RPS) et du stress.
- Augmentation de la performance globale.



### HUG'n Go

♦ 20 minutes de pause bien-être !

### HUG'n Play

♦ 40 minutes pour pratiquer votre passion en groupe !

### HUG Days

♦ 4 ou 8 heures pour une animation thématique !

### HUG Flash

♦ 5 minutes pour vous booster quand vous en avez besoin !



Avec une équipe de professionnels qualifiés : coachs sportifs, kinésithérapeutes, ostéopathes, sophrologues, et autres praticiens.