















100 personnes dont 67 femmes et 33 hommes  
 intervention sur 6,5 jours en juin 2019  
 agents administratifs et techniques  
 moyenne d'âge : entre 35 et 40 ans  
 1ère séance pour 30 personnes  
 2ème séance pour 33 personnes  
 3ème séance ou plus pour 37 personnes

Auto-évaluation, facultative (taux de réponse : 100%) et non-nominative,  
 par le choix d'un smiley et par l'écriture d'un mot si souhaité.

ETAT PHYSIQUE							
Avant la séance	7	25	31	24	8	2	3
	32%		31%	37%			
Après la séance	52	38	8	1	0	1	0
	90%		8%	2%			
Avant la séance	fatigué (7), un peu fatigué (2), tensions (2), bien (2), en forme (2), hyper fatigué, douleurs aux cervicales, mal au dos, tendu, moyen, courbatures, bof						
Après la séance	détendu (12), mieux (2), relaxé, meilleur, super !, plus détendu, moins tendu, optimal, tensions apaisées, sentiment de plénitude, apaisé, plus léger, en forme, remis au top						

ETAT PSYCHIQUE							
Avant la séance	9	36	26	14	8	4	3
	45%		26%	29%			
Après la séance	55	34	7	3	1	0	0
	89%		7%	4%			
Avant la séance	fatigué(8), bien (4), fatigue (2), moyen (2), un peu stressé, très stressé, stress, sous pression, tendu, soucieux, bougon, de bonne humeur, bon, ça va, tout roule, serein						
Après la séance	détendu (5), zen (3), bien (2), super !(2), bon, bien-être, détente, apaisé, soulagé, très bien, beaucoup de bien, top !, relaxant, plus reposé, reposé, toujours serein, plus léger, remobilisé						

Quelques mots sur la séance :

