



Invitez le bien-être dans votre entreprise

Naturopathe certifiée, formée en sophrologie, réflexologie et pratique du Amma Assis

- Tour d'horizon des possibilités de prestations -

LE MASSAGE AMMA ASSIS

Ce massage ancestral japonais a été spécifiquement adapté pour le monde de l'entreprise.

Le protocole permet au collaborateur d'obtenir rapidement détente et dynamisme.

La séance d'une durée de 15 à 20 minutes se réalise sur une personne habillée en position assise. La mise en oeuvre est simple et ne perturbe pas la bonne marche des activités de l'entreprise.



Pour les collaborateurs

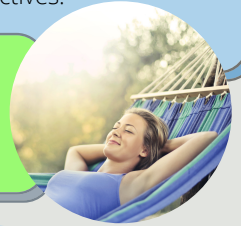
- o Effet dynamisant
- o Réduction des TMS
- o Favorise les bonnes postures
- o Allège les tensions physiques

SOPHROLOGIE

Méthode de relaxation, d'apaisement et de gestion des émotions permettant de diminuer les ruminations, le stress et les idées négatives. Cette technique permet de trouver un équilibre mental et physique. Possibilité d'organiser des séances collectives.

Pour les collaborateurs

- o Détente et apaisement
- o Allège les tensions mentales
- o Optimise la concentration



REFLEXOLOGIE

Cette technique manuelle favorise le retour au bien-être et participe au fonctionnement optimal de l'organisme. Elle permet de réharmoniser les fonctions vitales et d'agir sur les procédés physiologiques profonds.

L'animation peut être réalisée en groupe (ateliers d'automassage) ou lors de séances individuelles.

Exemples de thématiques :

- Calmer une anxiété - Gérer ses émotions
- Harmoniser les relations au travail
- Optimiser la gestion de la concentration



Pour les collaborateurs

- o Rééquilibrage physiologique
- o Revitalisation

NATUROPATHIE

Ateliers et conférences sur les thématiques relatives à la santé.

Exemples d'ateliers :

- Physiologie du stress et techniques d'accompagnement
- Ateliers sur la cohérence cardiaque
- Améliorer ses performances mentales et cognitives
- Ateliers d'olfactothérapie anti-stress
- Conférences sur le sommeil, la nutrition

Pour les collaborateurs

"Comprendre pour mieux agir"

Formée aux techniques d'animation et de formation, je réalise des sessions en petits groupes ainsi que des conférences de plusieurs centaines de personnes.

Ancienne directrice de site industriel, je connais le monde de l'entreprise et saurai m'adapter à votre organisation avec professionnalisme.

Mes interventions peuvent être intégrées dans des programmes de QVCT ou gestion des RPS. Elles peuvent être réalisées en partenariat avec les CSE.

Idée simple et innovante

Les ateliers "pause naturo"

--> présentation de thématiques santé au cours du temps de pause des collaborateurs

Bénéfices pour l'entreprise

- o Fidélisation des collaborateurs / Réduction de l'absentéisme
- o Intégration dans le programme QVCT
- o Réduction des risques psychosociaux et des TMS

