PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

LE CATALOGUE DU BIEN-ÊTRE

Nos prestations pour les entreprises,
institutions, associations du bassin saint-lois.

Édition 2022

PÔLE BIEN-ÊTRE

SAINT-LÔ

Le Pôle Bien-Être est une association visant à promouvoir le bien-être. À ce titre, elle a pour objet de le développer auprès d'un plus grand nombre à travers différentes techniques et l'organisation d'événements répondant à cette thématique. Elle regroupe des professionnels qui œuvrent à développer cette culture permettant le maintien d'un esprit serein dans un corps sain. Elle vise également à rappeler aux utilisateurs des prestations individuelles et des cours collectifs de la qualité du « souci de l'autre » qui émanent de chacun des praticiens – dans le plus strict respect de l'humain, des convictions et des valeurs qui sont les leurs.

Certains praticiens de ce Pôle ont souhaité aller plus loin et proposer quelque chose aux entreprises, aux institutions, aux associations et autres organismes. C'est ainsi qu'est née l'idée d'un catalogue bien-être.

COMMENT INVITER DES GROUPES DE SALARIÉS, DIRIGEANTS À S'OCTROYER DES ESPACES PRIVILÉGIÉS ?

COMMENT RALENTIR ? CONNAISSEZ-VOUS LE SLOW MOTION ? DE L'ANGLAIS *SLOW MOTION* *(MOUVEMENT LENT)*...

C'est le pari que les praticiens ont voulu obtenir en concevant ce catalogue. En effet, la qualité de vie au travail est une préoccupation des CHSCT, des instances représentatives des personnels et des dirigeants. Comment proposer des espaces où le temps se ralentit comme en suspension dans un quotidien chargé ?

LA JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

C'est une des nombreuses pistes que vous pouvez saisir pour accorder un espace privilégié à vos collaborateurs. En nous inspirant de nos pratiques : *Access Bars, Coaching, Do In, Hypnose, Longo, Massage bien-être, Méditation, Naturopathie, Reiki, Shiatsu, Soins esthétiques et socio-esthétiques, Relaxation, Somato-Analyse C.E.P®, Sophrologie et Yoga*, nous avons imaginé plusieurs ateliers autour de 5 thématiques principales :

- **LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**
  Détente, relaxation, cohésion d'équipe, communication, conditions sociales de travail, organisation...
- **LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES**
  Douleurs, postures, gestes répétitifs...
- **LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX**
  Stress, fatigue pro, burn out, harcèlement moral, suicide, souffrance, depression, addictions, violences...

- **L'ACCOMPAGNEMENT EN STRUCTURE THÉRAPEUTIQUES OU DE SOINS POUR LES SOIGNANTS/ LES SOIGNÉS**
  Ehpad, hôpitaux, handicap, deuil...

- **VIVRE LA DIFFÉRENCE**
  Autisme, handicap, nouveau public, migrants, aidants familiaux,...

Vous découvrirez ainsi, au fil des pages, des ateliers conçus afin que chacune de nos interventions soit un moment de bien-être pour les professionnels que nous rencontrons et qu'ils vivent ce moment comme une pause que nous leur proposons.

NOS TARIFS INCLUENT

- **LA COORDINATION**
  vous permettant d'avoir un seul interlocuteur pour l'ensemble des praticiens du pôle, ceci afin de faciliter les échanges et diminuer les interactions,

- **LA DISPONIBILITÉ D'UNE SALLE**
  (40 m^2 maximum) en journée, si besoin.

- **LES TEMPS DE PRÉPARATION**
  avant et après séance,

- **LES TEMPS DE DÉPLACEMENT**
  sur la région Saint Loise,

- **LA GARANTIE D'UN PROFESSIONNALISME**
  reconnu,

- **LA TENUE DU RESPECT DES RÈGLES SANITAIRES**
  incombant à chaque discipline.

La tarification a été conçue afin de proposer un juste prix tant pour l'organisme demandeur que pour les praticiens, à savoir :

100€ HT* de l'heure en séance collective ou individuelle. Ces prix n'incluent pas la production de support éventuel.

*** Le Pôle Bien Être est une association de loi 1901, nous ne sommes donc pas assujetis à la TVA.**

Pour les séances collectives, le nombre de participants varie en fonction de l'atelier. Le Pôle Bien Être reste ouvert à un ajustement tarifaire pour peu que le budget proposé tienne compte des compétences des praticiens et des conditions de réalisation des séances.

Restant à votre disposition pour plus d'informations,

Bien cordialement,

Les praticiens
du Pôle Bien Être de Saint-Lô

PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

THÈME 1

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Détente, relaxation, cohésion d'équipe, communication, conditions sociales de travail, organisation...

ATELIERS **COLLECTIFS**

- ☐ Écoute tes émotions - *p.10*
- ☐ Le jeu des valeurs - *p.10*
- ☐ Voyage en conscience (hypnose) - *p.11*
- ☐ Développer la pensée positive - *p.11*
- ☐ Cohésion d'équipe, détente avec le *Yoga du rire* - *p.12*
- ☐ Le jeu pour renforcer le *Nous*. Jeu d'écoute, de confiance et de coopération - *p.12*
- ☐ Shiatsu, do in : conseils d'étirement pour détendre, relaxer et apaiser les tensions - *p.13*
- ☐ Accordez-vous une pause bien-être - *p.13*
- ☐ Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien-être - *p.14*
- ☐ Conserver une bonne qualité de sommeil malgré vos horaires atypiques - *p.14*
- ☐ Atelier auto-maquillage - *p.15*
- ☐ Atelier Manucure - *p.15*
- ☐ Atelier soin du visage - *p.16*
- ☐ Se sentir plus serein, plus léger, plus vivant et plus créatif avec le Longo - *p.16*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - *p.17*

ATELIERS **INDIVIDUELS**

- ☐ Massage amma assis ou shiatsu d'entreprise - *p.18*
- ☐ Détente : atelier massage du crâne - *p.18*
- ☐ Détente, relaxation avec le massage bien-être holistique - *p.19*
- ☐ Libérer les tensions et retrouver une détente par le amma assis - *p.19*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Se sentir plus serein, plus léger, plus vivant et plus créatif avec le Longo - *p.16*

THÈME 2

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Douleurs, postures, gestes répétitifs...

ATELIERS **COLLECTIFS**

- ☐ Les huiles essentielles et les plantes au secours des douleurs - *p.20*
- ☐ Le jeu des valeurs - *p.10*
- ☐ La méditation en mouvements, bien utiliser son corps - *p.20*
- ☐ Shiatsu, do in : conseils d'étirements pour détendre, relaxer, apaiser les tensions - *p.21*
- ☐ Détente profonde du corps : libérez vos tensions musculaires et apaiser vos douleurs grâce à la sophrologie - *p.21*
- ☐ Détente profonde, équilibre et harmonie avec votre corps avec le Longo - *p.22*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Mieux digérer avec la réflexologie palmaire - *p.22*

ATELIERS **INDIVIDUELS**

- ☐ Soulager les tensions avec la réflexologie plantaire - *p.23*
- ☐ Prise en charge des douleurs au travail par le amma assis - *p.23*
- ☐ Massage amma assis ou shiatsu d'entreprise - *p.18*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Détente profonde, équilibre et harmonie avec votre corps avec le Longo - *p.22*

THÈME 3

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Stress, fatigue professionnelle, burn out, harcèlement moral et physique, suicide, souffrance, dépression, addictions, violences...

ATELIERS **COLLECTIFS**

- ☐ Écoute tes émotions - *p.10*
- ☐ Voyage en conscience (Hypnose) - *p.11*
- ☐ Stress, anxiété, les solutions naturelles - *p.24*
- ☐ Atelier des 5 sens afin de se connecter au moment présent - *p.24*
- ☐ Efficacité retrouvée grâce à un équilibre corps, émotion, parole - *p.25*
- ☐ Apprivoiser son stress grâce à la sophrologie - *p.25*
- ☐ Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien être - *p.14*
- ☐ Surmené(e), stressé(e), débordé(e), 5 minutes pour repartir du bon pied ! - *p.26*
- ☐ Dansez, libérez vos tensions, retrouvez votre paix intérieure avec le Longo - *p.26*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - *p.17*

ATELIERS **INDIVIDUELS**

- ☐ Supervision individuelle (avec ou sans hypnose) - *p.27*
- ☐ Coaching individuel - *p.27*
- ☐ Améliorer sa gestion du stress avec le amma assis - *p.28*
- ☐ Massage amma assis ou shiatsu d'entreprise - *p.18*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Dansez, libérez vos tensions, retrouvez votre paix intérieure avec le Longo - *p.26*

THÈME 4

ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE OU DE SOINS

Réservé aux salariés et/ou usagers des structures spécialisées : Ehpad, hôpitaux, handicap, deuil...

ATELIERS **COLLECTIFS**

- ☐ Écoute tes émotions - *p.10*
- ☐ Voyage en conscience (Hypnose) - *p.11*
- ☐ Développer le toucher relationnel CEP® : améliorer les relations soignants/soignés - *p.28*
- ☐ Accordez-vous une pause bien-être - *p.13*
- ☐ Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien être - *p.14*
- ☐ Surmené(e), stressé(e), débordé(e), 5 minutes pour repartir du bon pied - *p.26*
- ☐ Prendre soin de moi pour prendre soin des autres - *p.29*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Stop à l'épuisement ! Retrouvez votre énergie et votre joie intérieure avec le Longo - *p.29*
- ☐ Dansons ensemble et retrouvons la joie de vivre (pour les patients/usagers) - *p.30*
- ☐ Mieux digérer avec la réflexologie palmaire - *p.22*
- ☐ Atelier détox avec la réflexologie palmaire - *p.30*

ATELIERS **INDIVIDUELS**

- ☐ Massage amma assis ou shiatsu d'entreprise - *p.18*
- ☐ Access Bars - *p.31*
- ☐ Soins socio-esthétiques relaxant : visage/corps - *p.31*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Stop à l'épuisement ! Retrouvez votre énergie et votre joie intérieure avec le Longo - *p.29*

THÈME 5

VIVRE LA DIFFÉRENCE !

Autisme, handicap, nouveau public, migrants, aidants familiaux...
Les ateliers présentés dans les thèmes précédants peuvent s'adapter au public de ce thème n°5.

ATELIERS **COLLECTIFS**

- ☐ Prendre soin de moi pour prendre soin des autres - *p.29*
- ☐ Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien-être - *p.14*
- ☐ Écoute tes émotions - *p.20*
- ☐ Atelier corporel - *p.32*
- ☐ Atelier créatif - *p.32*
- ☐ Espace de parole - *p.33*
- ☐ La réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - *p.17*
- ☐ Changer votre regard et vivez pleinement votre différence avec le Longo - *p.33*
- ☐ Do In pour moins de stress - *p.34*
- ☐ Do In pour se reconnecter à son corps et mieux gérer ses émotions - *p.34*
- ☐ Do In pour apprendre à se détendre - *p.35*
- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*

ATELIERS **INDIVIDUELS**

- ☐ Le yoga, pour se relaxer, lâcher prise et se réapproprier son corps en douceur - *p.17*
- ☐ Changer votre regard et vivez pleinement votre différence avec le Longo - *p.33*

L'ÉQUIPE DE PRATICIENS
PRÉSENTS DANS CE CATALOGUE

Laura ANDRÉ

Professeure de Yoga
Présentation en page 37

Fanny BINET

Coach de vie
Énergéticienne
Présentation en page 37

Elise CORMIER

Psychomotricienne spécialisée dans le Longo
Présentation en page 38

Matthieu FERRÉ

Naturopathe
Présentation en page 38

Caroline FOUCHER

Hypnothérapie
Présentation en page 39

Stéphanie MELLET

Réflexologie plantaire et palmaire
Présentation en page 39

Justine PRÉCOURT

Sophrologue
Présentation en page 40

Amandine SIBLAS

Soins esthétiques et socio-esthétiques
Présentation en page 40

Carol VERGER

Somato-analyse C.E.P®
Massage bien-être holistique®
Présentation en page 41

Hélène VOISIN

Shiatsu
Do In
Présentation en page 41

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°1,3, 4 & 5.

ÉCOUTE TES ÉMOTIONS

Animé par Caroline FOUCHER | Hypnothérapeute.

ATELIER COLLECTIF 5 à 7 personnes

TEMPS D'INTERVENTION 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dans l'idéal : 5 séances espacées d'un mois

- ☐ **Sur une seule séance (1 h 30) :** Mise en évocation des émotions des participants. Décryptage de certaines d'entre elles pour en extraire le sens. Apport d'un nouvel éclairage sur une situation contextualisée pour comprendre les réactions et agir en conséquence.
- ☐ **Sur un cycle de 5 séances (7 h 30) :** Approche systémique de l'intelligence émotionnelle incluant les valeurs, les besoins et les croyances. Évocation et questionnement sur l'agir, le vouloir et le savoir.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Poser des images et des mots.
- ☐ Explorer tous les sens.
- ☐ Apprendre à s'interroger à partir de l'intelligence émotionnelle.
- ☐ Allier le cœur (les émotions), la raison (l'acquis) et le corps (les sens, le ressenti).

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise (dans l'idéal : un salon).
- ☐ Une salle, table, chaises, vidéo projecteur, support paper board.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°1 & 2.

LE JEU DES VALEURS

Animé par Caroline FOUCHER | Hypnothérapeute.

ATELIER COLLECTIF jusqu'à 10 pers.

TEMPS D'INTERVENTION 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Cycle de 5 séances.

En partant des valeurs de l'entreprise, vous serez amené à les confronter à vos valeurs personnelles en utilisant un jeu de cartes. Vous découvrirez ainsi ce qui se cache derrière celles-ci. Des apports didactiques et théoriques issus de la philosophie, la sociologie et la psychologie viendront ponctuellement vous offrir un point de vue élargi.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Jouer avec les valeurs.
- ☐ Identifier d'éventuels besoins, freins ou croyances.
- ☐ Élargir son champ des possibles et des pensables.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une salle en entreprise ou au Pôle Bien Être (dans l'idéal un salon).
- ☐ Des chaises.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°1,3 & 4.

VOYAGE EN CONSCIENCE HYPNOSE

Animé par Caroline FOUCHER | Hypnothérapeute.

ATELIER COLLECTIF 15 personnes maximum

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

L'hypnose et l'entreprise, c'est un peu comme associer productivité et réflexivité. Tenir compte des enjeux tout en s'accordant un temps pour décompresser, laisser l'imaginaire investir un champ des possibles.

Les voyages en conscience utilisent des techniques hypnotiques pour aller rechercher la légèreté et contrebalancer la charge mentale inhérente aux fonctions occupées par chacun. Les voyages en conscience utilisent l'espace et les sens pour appréhender sa place dans son univers professionnel. Ils sont l'occasion de proposer un rééquilibrage émotionnel entre ressources réelles et supposées.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Prendre conscience de sa place au sein de l'entreprise.
- ☐ Apprécier ses capacités au regard des missions confiées.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Chaise. Tapis (non fournis) pour les participants qui le souhaitent.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

DÉVELOPPER LA PENSÉE POSITIVE

Animé par Fanny BINET | Coach de vie, Énergéticienne.

ATELIER COLLECTIF 20 personnes maximum

TEMPS D'INTERVENTION 2h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Être plus heureux sans apporter de grands changements à sa vie actuelle, c'est possible avec la pensée positive ! Sur la base des dernières recherches en neurosciences, cet atelier permet de découvrir la puissance de la pensée positive de comprendre l'influence de nos schémas de pensée dans notre façon d'appréhender le monde, de découvrir et s'approprier différentes techniques pour voir la vie différemment.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ **L'atelier a pour objectif de mieux comprendre ses schémas de pensée** et découvrir un panel de méthodes permettant de voir la vie sous un nouvel angle.
- ☐ **Chaque participant repartira avec son plan d'action personnalisé** pour s'approprier les outils de la pensée positive au quotidien et ainsi se sentir plus serein avec lui-même et avec les autres aussi bien dans le domaine professionnel que privé.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise (idéalement, dans une salle de réunion).
- ☐ Tableau blanc ou paperboard, tables et chaises.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

COHÉSION D'ÉQUIPE, DÉTENTE : YOGA DU RIRE

Animé par Fanny BINET | Coach de vie, Énergéticienne.

ATELIER COLLECTIF Nombre de participants illimité. **TEMPS D'INTERVENTION** 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dynamisez vos équipes et stimulez leurs performances en leur proposant une nouvelle approche de leur sphère professionnelle, dans le cadre d'une discipline favorisant leur équilibre. Le pouvoir du rire est à la portée de tous ! Laissez-vous emporter par la dynamique du groupe et les éclats de rire collectifs, lors de nos séances de yoga du rire en entreprise. *Nos séances sont accessibles à tous vos salariés.*

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

À travers des ateliers visant à repousser les pensées négatives et le stress, des exercices ludiques et des techniques de respiration permettront à vos collaborateurs de développer leur confiance en eux et de travailler le développement personnel, tout en libérant leurs émotions les plus profondes. Dans une perspective de partage, les cours yoga du rire génèrent un vent de sérénité, créant une ambiance de travail propice aux échanges. Voir les « hormones du bonheur » révéler leur éclat, tout en se ressourçant, telle est la promesse du Yoga du Rire.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise (dans l'idéal : dans une salle ou un lieu pouvant accueillir le double du nombre de participants).
- ☐ Si le nombre de participants est supérieur à 50 personnes, prévoir un casque micro.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

LE JEU POUR RENFORCER LE NOUS
JEU D'ÉCOUTE, DE CONFIANCE ET DE COOPÉRATION

Animé par Matthieu FERRÉ | Naturopathe.

ATELIER COLLECTIF 10 à 30 personnes **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30 à 3h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Le Jeu collectif pour permettre de développer l'esprit d'équipe est un outil idéal pour consolider une équipe.
A travers de petits jeux courts, nous développerons l'écoute, la confiance, l'entraide...

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Développer la cohésion d'équipe, la détente et le rire.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme en entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

SHIATSU, DO IN CONSEILS D'ÉTIREMENTS POUR DÉTENDRE, RELAXER, APAISER LES TENSIONS

Animé par Hélène VOISIN | Shiastu, Do In.

ATELIER COLLECTIF 15 personnes

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Pratique collective adaptée aux types de postes de bureau ou de manutention. Des propositions d'étirements du cou, des épaules, des mains, des lombaires, du bassin et des genoux seront prodiguées.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Le shiatsu apporte la détente parmi la gestion du stress, le soulagement des douleurs, diminution de l'état de fatigue, l'amélioration de l'état général, l'amélioration de la concentration.
- ☐ Un collaborateur, qui se sent mieux dans son corps et dans son esprit, sera mieux préparé en situation de stress, la concentration en sera plus optimisée, la fatigue diminuée et le rendement amélioré. Les tensions entre les collaborateurs en seront apaisées. Des conseils de postures en lien avec le lieu de travail pourront être prodigués à titre indicatif.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce tranquille de 25 m² minimum avec seize chaises.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°1 & 4.

ACCORDEZ VOUS UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

Animé par Justine PRÉCOURT | Sophrologue.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dans ce monde qui file à 1000km/h, une pause s'impose...
Comme il devient important de s'accorder un moment de pause, quelques minutes suffisent souvent pour retrouver une forme de bien être, de sérénité. En qualité d'être humain, Il nous est impossible d'être « productif » toute une journée sans moment de répit, nous ne sommes pas des machines. Il devient crucial de prendre conscience de nos limites, de nos besoins. Cet atelier permet en quelques minutes de retrouver le calme intérieur.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Des exercices simples et accessibles à tous, faciles à ré-utiliser au quotidien.
- ☐ Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes (« boite à outils »).
- ☐ Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisation positives et structurantes.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme ou à l'extérieur si les conditions météorologiques le permettent. En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.
- ☐ Une chaise par participant

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°1, 3,4 & 5.

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS
LA RECETTE DU BIEN-ÊTRE

Animé par Justine PRÉCOURT | Sophrologue.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Introduction, échanges sur le lien de cause à effet entre les maux du corps et ceux de l'esprit, et ces « vases communicants ». Grâce à quelques exemples et références (Michel Odoul par exemple), j'essaie de mettre en lumière les conséquences positives ou négatives que notre état d'esprit/notre mental peut avoir sur notre corps (la encore de manière positive ou négatives) et donc l'importance de prendre soin de son corps et de son mental. « Un esprit sain dans un corps sain ». Retour d'expériences au sein du groupe/échanges.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Des exercices courts, simples et accessibles à tous. Faciles à ré utiliser au quotidien (la « petite routine bien-être »).
- ☐ Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes. (« boîte à outils »).
- ☐ Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisation positives et structurantes.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme ou à l'extérieur si les conditions météorologiques le permettent. En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.
- ☐ Une chaise par participant.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

CONSERVER UNE BONNE QUALITÉ DE SOMMEIL
MALGRÉ VOS HORAIRES ATYPIQUES

Animé par Justine PRÉCOURT | Sophrologue.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Le sommeil occupe le tiers de notre vie : à 60 ans, nous aurons dormi 20 ans ! Indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques, il est essentiel à une bonne qualité de vie. Je suis spécialisée dans l'accompagnement des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnies). Les troubles du sommeil affectent la vie personnelle : Fatigue, irritabilité, troubles intellectuels (difficulté de concentration ou de mémorisation), troubles de l'attention... Et du coup, entrainent une perturbation des activités journalières et de la qualité de vie ! **Notre horloge biologique :** située dans notre cerveau, elle est réglée sur 24 heures, elle gouverne nos rythmes éveil/sommeil. Et dans le cadre des horaires de travail atypique, elle peut dysfonctionner. C'est pourquoi il est très important de bien appréhender son sommeil pour favoriser la récupération et de ce fait le bien-être au travail.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Des exercices courts (5 à 10 minutes) simples et accessibles à tous. Facile à ré-utiliser au quotidien.
- ☐ Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes (« boîte à outils »).
- ☐ Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisation positives et structurantes.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme ou à l'extérieur si les conditions météorologiques le permettent. En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.
- ☐ Une chaise par participant.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

ATELIER AUTO-MAQUILLAGE

Animé par Amandine SIBLAS | Soins esthétiques & socio-esthétiques.

ATELIER COLLECTIF 6 personnes max. **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

- ☐ Découverte et apprentissage des pinceaux de maquillage,
- ☐ Apprentissage du maquillage naturel adapté à votre morphologie,
- ☐ Travail du sourcil,
- ☐ Teint naturel et lumineux et correction des cernes,
- ☐ Mise en valeur des yeux, des pommettes et des lèvres.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ **Pouvoir bénéficier de tels soins au sein même de l'entreprise est un véritable gain de temps et d'énergie pour les collaborateurs.** En effet, ces rendez-vous sont souvent difficiles à trouver en dehors des horaires de bureau. Offrir la possibilité de les effectuer sur le lieu de travail facilement est perçu comme un vrai atout.
- ☐ **Offrir une animation de soins de beauté** (manucure, maquillage et soins du corps et du visage) à ses employé.e.s c'est leur faire le cadeau d'un vrai moment de détente et de convivialité. Ce sont des événements précieux en termes de bien être, cohésion mais également en termes de coûts : profiter de ses prestations sur le lieu de travail est un vrai luxe très apprécié par les employé.es.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Tout le matériel est fourni pour chaque atelier proposé.
- ☐ Dans une pièce en entreprise ou au Pôle Bien Être avec tables et chaises.
- ☐ Avoir accès à un point d'eau.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

ATELIER MANUCURE

Animé par Amandine SIBLAS | Soins esthétiques & socio-esthétiques.

ATELIER COLLECTIF 6 personnes max. **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Apprentissage pour savoir faire une manucure complète.

- ☐ Limage des ongles,
- ☐ Élimination des cuticules,
- ☐ Polissage des ongles,
- ☐ Gommage des mains,
- ☐ Masque des mains nourrissant,
- ☐ Application d'une base.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ **Pouvoir bénéficier de tels soins au sein même de l'entreprise est un véritable gain de temps et d'énergie pour les collaborateurs.** En effet, ces rendez-vous sont souvent difficiles à trouver en dehors des horaires de bureau. Offrir la possibilité de les effectuer sur le lieu de travail facilement est perçu comme un vrai atout.
- ☐ **Offrir une animation de soins de beauté** (manucure, maquillage et soins du corps et du visage) à ses employé.e.s c'est leur faire le cadeau d'un vrai moment de détente et de convivialité. Ce sont des événements précieux en termes de bien être, cohésion mais également en termes de coûts : profiter de ses prestations sur le lieu de travail est un vrai luxe très apprécié par les employé.es.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Tout le matériel est fourni pour chaque atelier proposé.
- ☐ Dans une pièce en entreprise ou au Pôle Bien Être avec tables et chaises.
- ☐ Avoir accès à un point d'eau.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

ATELIER SOIN DU VISAGE

Animé par Amandine SIBLAS | Soins esthétiques & socio-esthétiques.

ATELIER COLLECTIF 6 personnes max.

TEMPS D'INTERVENTION 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Astuces au quotidien pour avoir une belle peau. Apprendre à faire son soin du visage étape par étape.

- ☐ Diagnostic de peaux,
- ☐ Nettoyage,
- ☐ Gommage,
- ☐ Masque,
- ☐ Application d'une crème hydratante,
- ☐ Conseils au quotidien.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Pouvoir bénéficier de tels soins au sein même de l'entreprise est un véritable gain de temps et d'énergie pour les collaborateurs. En effet, ces rendez-vous sont souvent difficiles à trouver en dehors des horaires de bureau. Offrir la possibilité de les effectuer sur le lieu de travail facilement est perçu comme un vrai atout.
- ☐ Offrir une animation de soins de beauté (manucure, maquillage et soins du corps et du visage) à ses employé.e.s c'est leur faire le cadeau d'un vrai moment de détente et de convivialité. Ce sont des événements précieux en termes de bien être, cohésion mais également en termes de coûts : profiter de ses prestations sur le lieu de travail est un vrai luxe très apprécié par les employé.es.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Tout le matériel est fourni pour chaque atelier proposé.
- ☐ Dans une pièce en entreprise ou au Pôle Bien Être avec tables et chaises.
- ☐ Avoir accès à un point d'eau.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

SE SENTIR PLUS SEREIN, PLUS LÉGER, PLUS VIVANT ET PLUS CRÉATIF GRÂCE AU LONGO

Animé par Elise CORMIER | LONGO, danse africaine d'ancrage.

ATELIER COLLECTIF 6 à 8 personnes max.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 1h30

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dans l'idéal, fréquence hebdomadaire sur une période de 6 semaines.

Relaxation dynamique. Danse Longo en musique. Mouvements ritualisés issus de la sagesse africaine associés à des intentions.

- ☐ **Échauffement doux** avec la respiration,
- ☐ **Découverte de la musique,** du rythme, du mouvement et de l'intention choisis,
- ☐ **Danse :** répétition du mouvement en boucle, induisant détente et lâcher-prise
- ☐ **Étirements,** relaxation statique,
- ☐ **Échange verbal.**

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Ancrage corporel,
- ☐ Moment présent,
- ☐ Lâcher-prise,
- ☐ Sentiment de paix et d'unité intérieure,
- ☐ Créativité.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Salle spacieuse, calme et dégagée.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Vêtements souples et confortables.

LE YOGA POUR SE RELAXER, LÂCHER PRISE ET SE RÉAPPROPRIER SON CORPS EN DOUCEUR

Animé par Laura ANDRÉ | Professeure de Yoga.

ATELIER COLLECTIF 7 personnes max. — **TEMPS D'INTERVENTION** 1h

ATELIER INDIVIDUEL — **TEMPS D'INTERVENTION** 45 min.

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La séance se déroule en 4 temps :

- **Mise en condition** - Relaxation, prise de conscience de son corps, exercices de respiration.
- **Echauffement -** Exercices doux pour réveiller sa colonne vertébrale, sa nuque, ses épaules.
- **Postures & Enchainement** - Suivant le thème de la séance, plusieurs postures seront proposées pour stimuler, détendre, renforcer une zone particulière du corps ou un certain état d'esprit (ex : évacuation du stress, lâcher prise, etc). Un enchainement dynamique de postures peut également être proposé suivant la volonté, niveau du groupe, de la personne.
- **Relaxation** - Observation des bénéfices de la pratique, et intégration dans le corps à travers une relaxation, médiation guidée.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Plusieurs bénéfices de la pratique du yoga :

- **Prise de conscience de son corps :** la respiration (souffle, narine, poumon, cage thoracique, diaphragme, ventre), les muscles du corps, synchronisation de mouvement.
- **Relaxation :** Evacuer le stress, les tensions à travers des exercices de respiration, des postures impliquant le lâcher prise, le chant de mantra.
- **Concentration :** Améliorer la capacité à se concentrer grâce à des méditations guidées, des postures impliquant une concentration accrues (ex : équilibre).
- **Renforcement musculaire :** Tonifier les muscles du corps en douceur, sans se faire mal.

LIEU ET BESOINS

- **Lieu :** salle ou terrain plat (possibilité de faire du Yoga en extérieur).

Participants : Venir en tenue confortable qui permette de bouger aisément.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°1, 3 & 5.

LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE
RELAXATION ET MIEUX DORMIR

Animé par Stéphanie MELLET | Réflexologue.

ATELIER COLLECTIF — **TEMPS D'INTERVENTION** 20 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Assis sur une chaise, nous allons faire un massage de main afin de relâcher certaines tensions.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Bien-être et détente.

LIEU ET BESOINS

- Une pièce au calme en entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°1,2, 3 & 4.

MASSAGE AMMA ASSIS OU SHIATSU D'ENTREPRISE

Animé par Matthieu FERRÉ | Naturopathe.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 15 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

En entreprise, le stress physique et émotionnel est souvent la cause principale de tensions et de blocages d'énergie. Le massage amma assis est un massage de relaxation personnalisé qui permet de retrouver le bien-être au travail. Il a pour objectif de réduire le stress et de prévenir les troubles musculo-squelettiques liés aux mauvaises postures de travail. Il devient un véritable vecteur de bien être et de qualité de vie au travail. Le massage amma assis appelé aussi shiatsu d'entreprise se reçoit habillé. La chaise de massage ergonomique, adaptée à la forme du corps assure un soutien des articulations et une répartition optimale du corps, procurant dès l'installation une sensation de relaxation. Des pressions avec les paumes des mains, les coudes et les pouces sont exercées sur le dos, le cou, la tête et les bras ainsi que des étirements. Quelques petites variantes seront évidemment apportées en fonction des praticiens et de leurs qualités respectives mais l'objectif et les résultats seront les mêmes : une libération des tensions et une relaxation globale.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Reçu de façon ponctuelle ou régulière, le massage amma assis/ shiatsu d'entreprise sera vraiment un plus pour vos salariés et leur vitalité.

- ☐ **Détente immédiate** et une relaxation globale,
- ☐ **Réduction des tensions,** des douleurs musculaires, des troubles musculo **squelettiques (TMS),**
- ☐ **Activation de la circulation de l'énergie** dans le corps,
- ☐ **Amélioration de l'attention** et de la concentration au travail,
- ☐ **Réduction de l'anxiété** due au stress.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme. Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ L'espace nécessaire pour organiser le massage sur chaise est d'environ 5 m².

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

DÉTENTE : ATELIER MASSAGE DU CRÂNE

Animé par Matthieu FERRÉ | Naturopathe.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 25 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La relaxation indienne du crâne est une pratique traditionnelle et familiale, qui existe en Inde depuis des millénaires. Les principes de base de ce massage crânien, reposent sur l'idée simple que l'homme accumule naturellement toutes les tensions vécues dans la tête, les épaules et le cou.

De même, il a été observé que beaucoup de personnes ne parviennent à se détendre pleinement que lorsqu'elles relâchent complètement la zone située au-dessus de la nuque, zone privilégiée pour atteindre le relâchement total.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Détente, relaxation, bien-être.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme. Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

DÉTENTE, RELAXATION
AVEC LE MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®

Animé par Carol VERGER | Somato-analyse C.E.P® - Massage bien-être holistique®

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 30, 45 ou 60 min.

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Le personnel est le moteur d'une entreprise en bonne santé. Il est essentiel de prendre soin de ces précieuses ressources humaines, Le MBEH® est un toucher spécifique issue de la méthode C.E.P.® (Corps-Émotion-Parole®). Grace aux pressions glissées, aux micro-étirements et aux mobilisations subtiles, chaque séance apporte une détente profonde, libère la respiration, apporte un mieux-être immédiat et durable. Votre personnel retrouve vitalité, équilibre et efficacité.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Un toucher ressourçant, dynamisant qui permet de lâcher les tensions accumulées : physiques, psychiques et émotionnelles, de faire le plein d'énergie et de retrouver le calme intérieur nécessaire pour aborder avec sérénité et efficacité chaque « mission professionnelle ».

LIEU ET BESOINS

- ☐ En salle de 3m x 4m minimum, chauffée en fonction des séances (avec ou sans vêtement). Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Massage effectué sur table de massage (fournie).

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°1.

LIBÉRER LES TENSIONS ET RETROUVER UNE DÉTENTE PAR LE SHIATSU

Animé par Hélène VOISIN | Shiatsu.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 30, 45 ou 60 min.

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Pratique individuelle et personnalisée assis sur une chaise ergonomique. Des pressions avec les paumes, les coudes et les pouces sont exercés sur le dos, le cou, la tête et les bras ainsi que des étirements.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Le shiatsu apporte la détente parmi la gestion du stress, le soulagement des douleurs, diminution de l'état de fatigue, l'amélioration de l'état général, l'amélioration de la concentration. Un collaborateur, qui se sent mieux dans son corps, sera mieux préparé en situation de stress, la concentration en sera plus optimisée, la fatigue diminuée et le rendement amélioré.
Cette pratique invite les collaborateurs à prendre soin d'eux avant que les douleurs ou la fatigue et le stress ne les dépassent. La prévention ici joue un rôle primordial dans la qualité de vie au travail. Des conseils de postures ou de mode de vie pourront être donnés afin d'accompagner chaque collaborateur dans la prise en charge de leurs maux récurrents ou nouveaux.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce tranquille avec une surface au sol de 5 m². Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°2.

LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PLANTES AU SECOURS DES DOULEURS

Animé par Matthieu FERRÉ | Naturopathe.

ATELIER COLLECTIF 20 personnes max. **TEMPS D'INTERVENTION** 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

A l'issue de cet atelier, les participants pourront utiliser les huiles essentielles en toute sécurité. Les huiles pour la relaxation, la concentration, le système immunitaire seront étudiées afin d'utiliser l'ensemble de leur potentiel.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Détente, relaxation, concentration, système immunitaire.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme. Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°2.

LA MÉDITATION EN MOUVEMENT BIEN UTILISER SON CORPS

Animé par Carol VERGER | Somato-analyse C.E.P® - Massage bien-être holistique®

ATELIER COLLECTIF **TEMPS D'INTERVENTION** 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

- ☐ **La méditation en mouvement** que je propose est inspirée de l'orient et de l'occident. Elle a pour objectif le retour au calme, à la conscience, à l'équilibre. Effet mieux-être immédiat.
- ☐ **Le corps :** démonstration et pratique de mouvements simples, accompagnés éventuellement de musique.

Un temps pour affiner la conscience corporelle, la fluidité, l'ancrage, la verticalité.
Un temps de relaxation pour intégrer la présence, la sérénité retrouvée.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Une méthode idéale pour :

- ☐ **Dénouer les tensions accumulées** : physiques, psychiques, émotionnelles.
- ☐ **Lâcher prise,** reprendre contact avec son intérieur, apaiser le mental.
- ☐ **Retrouver fluidité,** souplesse.
- ☐ **Être mieux dans son corps**, mieux dans sa tête.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Exercices debout, sur chaise ou au sol, un plaid par personne. Tenue confortable.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°2.

CONSEILS D'ÉTIREMENTS POUR DÉTENDRE, RELAXER, APAISER LES TENSIONS - AVEC LE SHIATSU, DO IN

Animé par Hélène VOISIN | Shiatsu.

ATELIER COLLECTIF 15 personnes max. **TEMPS D'INTERVENTION** 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Pratique collective adaptée aux types de postes de bureau ou de manutention. Des propositions d'étirements du cou, des épaules, des mains, des lombaires, du bassin et des genoux seront prodiguées.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Le shiatsu apporte la détente parmi la gestion du stress, le soulagement des douleurs, diminution de l'état de fatigue, l'amélioration de l'état général, l'amélioration de la concentration.
Un collaborateur, qui se sent mieux dans son corps et dans son esprit, sera mieux préparé en situation de stress, la concentration en sera plus optimisée, la fatigue diminuée et le rendement amélioré. Les tensions entre les collaborateurs en seront apaisées. Des conseils de postures en lien avec le lieu de travail pourront être prodigués à titre indicatif.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce tranquille de 25 m² minimum avec 16 chaises. Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°2.

DÉTENTE PROFONDE DU CORPS : LIBÉREZ VOS TENSIONS MUSCULAIRES ET APAISEZ VOS DOULEURS GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Animé par Justine PRÉCOURT | Sophrologue.

ATELIER COLLECTIF **TEMPS D'INTERVENTION** 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Douce mise en mouvement du corps afin de libérer les tensions musculaires, nœuds, contractures, douleurs (par régions corporelles, puis dans la globalité du corps). La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Exercices de respiration variés visant à apporter une détente en profondeur de l'ensemble du corps.
- ☐ Des exercices courts, simples et accessibles à tous.
- ☐ Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme ou à l'extérieur si les conditions météorologiques le permettent. En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Une chaise par participant.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°2.

DÉTENTE PROFONDE, EQUILIBRE ET HARMONIE DANS VOTRE CORPS GRÂCE AU LONGO

Animé par Elise CORMIER | LONGO, danse africaine d'ancrage.

ATELIER COLLECTIF 6 à 8 personnes max.
ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 1h30
TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dans l'idéal, fréquence hebdomadaire sur une période de 6 semaines.

Relaxation dynamique. Danse Longo en musique. Mouvements ritualisés issus de la sagesse africaine associés à des intentions.

- ☐ **Échauffement doux** avec la respiration,
- ☐ **Découverte de la musique,** du rythme, du mouvement et de l'intention choisis,
- ☐ **Danse :** répétition du mouvement en boucle, induisant détente et lâcher-prise
- ☐ **Étirements,** relaxation statique,
- ☐ **Échange verbal.**

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Conscience/Ecoute corporelle,
- ☐ Libération des tensions physiques et psychiques,
- ☐ Régulation du tonus musculaire,
- ☐ Vers une mise en mouvement plus écologique.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Salle spacieuse, calme et dégagée.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Vêtements souples et confortables.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°2 & 4.

MIEUX DIGÉRER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Animé par Stéphanie MELLET | Réflexologue.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 20 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La réflexologie palmaire est un massage des mains sur lequel il y a une acupression sur des points réflexes qui sont reliés aux organes du coprs. Cela permet de relâcher toutes les tensions. Séance palmaire sur le système digestif afin de mieux digérer.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Se sentir mieux et moins balloné.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme en entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°2.

SOULAGER LES TENSIONS AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Animé par Stéphanie MELLET | Réflexologue.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 30 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La réflexologie plantaire est un massage de pied sur lequel il y a une acupression sur des points réflexes qui sont reliés aux organes du coprs. Cela permet de relâcher toutes les tensions.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Soulager les tensions.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme en entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°2.

PRISE EN CHARGE DES DOULEURS AU TRAVAIL PAR LE AMMA ASSIS (SHIATSU)

Animé par Hélène VOISIN | Shiatsu.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 20 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Pratique individuelle et personnalisée assis sur une chaise ergonomique. Des pressions avec les paumes, les coudes et les pouces sont exercés sur le dos, le cou, la tête et les bras ainsi que des étirements.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Le shiatsu apporte la détente parmi la gestion du stress, le soulagement des douleurs, diminution de l'état de fatigue, l'amélioration de l'état général, l'amélioration de la concentration.
Un collaborateur, qui se sent mieux dans son corps, verra ses douleurs soulagées, sa fatigue diminuée, et sera moins souvent en arrêt maladie ou absent.
Il traite également de façon préventive les troubles musculosquelettiques (TMS) pour soulager chaque collaborateur. Des conseils de postures ou de mode de vie pourront être donnés afin d'accompagner chaque collaborateur dans la prise en charge de leurs maux.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce tranquille avec une surface au sol de 5 m^2. Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°3.

ATELIER STRESS, ANXIÉTÉ, LES SOLUTIONS NATURELLES

Animé par Matthieu FERRÉ | Naturopathe.

ATELIER COLLECTIF 20 personnes max.

TEMPS D'INTERVENTION 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Parce que le stress, l'anxiété sont délétères au long terme, cet atelier permettra à votre équipe d'utiliser des outils simples à mettre en place pour son bien-être. Nous ferons le points sur les plantes et les essences qui peuvent apporter détente et concentration.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Détente,
- ☐ Relaxation,
- ☐ Concentration,
- ☐ Système immunitaire.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°3.

ATELIER DES 5 SENS AFIN DE SE CONNECTER AU MOMENT PRÉSENT

Animé par Matthieu FERRÉ | Naturopathe.

ATELIER COLLECTIF 20 personnes max.

TEMPS D'INTERVENTION 3h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Se reconnecter à tous ses sens au travers de petits exercices ludiques sur la vue, l'odorat, le toucher, le gout et l'ouïe afin de développer son ressenti et vivre le moment présent pleinement.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Concentration,
- ☐ Détente,
- ☐ Relaxation,
- ☐ Bien-être

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°2.

EFFICACITÉ RETROUVÉE GRÂCE À UN ÉQUILIBRE CORPS ÉMOTION PAROLE®

Animé par Carol VERGER | Somato-analyse C.E.P® - Massage bien-être holistique®

ATELIER COLLECTIF **TEMPS D'INTERVENTION** 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Des équipes vivantes, investies, satisfaites font la différence. La méthode CEP® aborde les dimensions fondamentales de l'être « en relation ». Elle permet de mieux appréhender son corps, son mental, ses émotions pour, notamment :

- ☐ Mieux comprendre et gérer ses émotions
- ☐ Mieux appréhender les enjeux de la relation à soi, à l'autre ;
- ☐ Éviter ou réduire la fatigue, le stress, les attitudes / positionnements et comportements inefficaces, voire inopérants ;
- ☐ Retrouver une vitalité globale et durable.

En pratique : à partir d'une situation ou d'un thème donné, des temps verbaux, des exercices seul, à deux ou en groupe, debout, sur chaise, au sol.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Lâcher les tensions accumulées : corps, mental, émotions ;
- ☐ Développer de nouvelles ressources et la présence à soi & aux autres ;
- ☐ Mieux gérer les interfaces inter-relationnelles pour éviter : perte de temps, malentendus, conflits.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Tableau et feutres ou paper bord, tables, chaises confortables.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°3

APPRIVOISER VOTRE STRESS GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Animé par Justine PRÉCOURT | Sophrologue.

ATELIER COLLECTIF **TEMPS D'INTERVENTION** 1h à 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

- ☐ Présentation et apports théoriques autour du stress et de ses mécanismes (sources, signaux, conséquences, risques …) = optionnel.
- ☐ Échanges, retour d'expérience au sein du groupe. (Professionnel ou personnel = le stress au travail comme à la maison).
- ☐ La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Des exercices courts, simples et accessible à tous.
- ☐ Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes (« boite à outils »).
- ☐ Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisation positives et structurantes.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme ou à l'extérieur si les conditions météorologiques le permettent. En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Une chaise par participant.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°3 & 4.

SURMENÉ(E), STRESSÉ(E), DÉBORDÉ(E) ? 5 MINUTES POUR REPARTIR DU BON PIED

Animé par Justine PRÉCOURT | Sophrologue.

ATELIER COLLECTIF **TEMPS D'INTERVENTION** 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

- ☐ « Jour après jour, à la maison ou au travail, avec vos collègues ou avec vos enfants : Apprendre à déstresser devient Indispensable dans ce monde qui n'arrête jamais ! ».
- ☐ Objectif : s'octroyer quelques minutes pour se recentrer, se régénérer, et être davantage disponible, concentré(e).
- ☐ Retour d'expériences au sein du groupe/échanges.
- ☐ Pratique de la sophrologie.
- ☐ La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Des exercices courts (5 à 10 minutes) simples et accessible à tous. Facile à ré utiliser au quotidien.
- ☐ Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes. (« boite à outils »).
- ☐ Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisation positives et structurantes.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme ou à l'extérieur si les conditions météorologiques le permettent. En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Une chaise par participant.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°3.

DANSEZ, LIBÉREZ VOS TENSIONS, RETROUVEZ VOTRE PAIX INTÉRIEURE

Animé par Elise CORMIER | LONGO, danse africaine d'ancrage.

ATELIER COLLECTIF 6 à 8 personnes max. **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30
ATELIER INDIVIDUEL **TEMPS D'INTERVENTION** 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dans l'idéal, fréquence hebdomadaire sur une période de 6 semaines.

Relaxation dynamique. Danse Longo en musique. Mouvements ritualisés issus de la sagesse africaine associés à des intentions.

- ☐ **Échauffement doux** avec la respiration,
- ☐ **Découverte de la musique,** du rythme, du mouvement et de l'intention choisis,
- ☐ **Danse :** répétition du mouvement en boucle, induisant détente et lâcher-prise
- ☐ **Étirements,** relaxation statique,
- ☐ **Échange verbal.**

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Détente corporelle
- ☐ Laisser partir les tensions physiques et psychiques
- ☐ Apaisement mental
- ☐ Confiance en soi
- ☐ Retrouver son pouvoir intérieur

LIEU ET BESOINS

- ☐ Salle spacieuse, calme et dégagée.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Vêtements souples et confortables.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°3.

SUPERVISION INDIVIDUELLE (AVEC OU SANS HYPNOSE)

Animé par Caroline FOUCHER | Hypnothérapeute.

ATELIER INDIVIDUEL **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

À partir d'une situation problématique, il vous sera proposé de « déconstruire l'événement ». À cet effet, la distanciation dont vous bénéficierez vous permettra de prendre conscience de votre relation à vous-même et aux autres. Au cours de cet échange, il vous sera proposé des clés de compréhension afin de vous amener à évaluer différemment la situation initiale et ainsi d'entrevoir les éventuelles pistes à envisager. Séance à renouveler autant de fois que nécessaire. S'inscrit dans une démarche qualité.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ S'accorder un espace réflexif avant d'agir.
- ☐ Optimiser la distanciation avec l'aide d'un tiers neutre.
- ☐ Poser des pistes d'action.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Un bureau ou un salon.
  En entreprise ou au Pôle Bien Être

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°3.

COACHING INDIVIDUEL

Animé par Fanny BINET | Coach de vie, énergéticienne.

ATELIER INDIVIDUEL **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

L'un de vos collaborateurs rencontre un changement ou une difficulté de vie, que ce soit personnel ou professionnel, il est préoccupé, stressé, fatigué et négatif. Il a besoin d'un « coup de boost », de reprendre confiance en lui, aux autres, en la vie. Je propose des séances de coaching individuelles, dynamiques et motivantes à travers une création de lien de qualité, un questionnement pertinent, des exercices de mise en situation et de visualisation. A l'issue de cette séance, votre collaborateur sera capable de poser un plan d'action clair et précis.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Chaque séance est l'occasion pour votre collaborateur de prendre du recul sur la situation, d'identifier les freins et aussi les forces, s'appuyer sur ses ressources positives et ainsi trouver les solutions. De cette manière, il prendra conscience de sa capacité à trouver des solutions et à passer à l'action ce qui développera sa confiance en lui et son estime de lui-même. Les séances de coaching peuvent être associée à une démarche de prévention des Risques Psycho Sociaux (Stress, anxiété, épuisement professionnel ...).

LIEU ET BESOINS

- ☐ Un bureau ou un salon.
  En entreprise ou au Pôle Bien Être
- ☐ Un tableau blanc ou paperboard.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°3.

AMÉLIORER SA GESTION DU STRESS DU AMMA ASSIS

Animé par Hélène VOISIN | Shiatsu.

ATELIER INDIVIDUEL **TEMPS D'INTERVENTION** 20 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Pratique individuelle et personnalisée assis sur une chaise ergonomique. Des pressions avec les paumes, les coudes et les pouces sont exercés sur le dos, le cou, la tête et les bras ainsi que des étirements.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Le shiatsu apporte la détente parmi la gestion du stress, le soulagement des douleurs, diminution de l'état de fatigue, l'amélioration de l'état général, l'amélioration de la concentration. Un collaborateur, qui se sent mieux dans son corps, sera mieux préparé en situation de stress, la concentration en sera plus optimisée, la fatigue diminuée et le rendement amélioré.
Il traite également de façon préventive les risques psychosociaux (RPS) pour soulager chaque collaborateur. Des conseils de postures ou de mode de vie pourront être donnés afin d'accompagner chaque collaborateur dans la prise en charge de leurs maux.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce tranquille avec une surface au sol de 5 m². Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°4.

LE TOUCHER RELATIONNEL CEP®
AMÉLIORER LES RELATIONS SOIGNANT-SOIGNÉ

Animé par Carol VERGER | Somato-analyse C.E.P® - Massage bien-être holistique®

ATELIER COLLECTIF **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Apprendre et appliquer quelques techniques simples du toucher CEP® pour apporter sécurité, confiance, réconfort, bien-être, soulagement d'une douleur physique ou d'une souffrance morale. Développer des gestes respectueux, une présence et un toucher de qualité.
Pour le personnel : apprendre à se détendre, à mieux respirer, à évacuer les tensions, à améliorer son positionnement dans les soins : articulations, point d'appui, polygone de sustentation...

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Créer des liens de confiance soignant-soigné, établir une communication rassurante, sécurisante, bienveillante et « bientraitante ». Accueillir les différentes émotions émergentes, gagner la confiance des résidents pour améliorer le relationnel et aider à la guérison, apprendre les gestes qui apaisent pour éviter stress et anxiété des résidents, retrouver le calme intérieur et favoriser la sérénité de chacun.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Tableau et feutres ou paper bord, tables, chaises confortables.

PROPOSÉ DANS LES THÈMES N°4 & 5.

PRENDRE SOIN DE MOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Animé par Justine PRÉCOURT | Sophrologue.

ATELIER COLLECTIF **TEMPS D'INTERVENTION** 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

L'importance de prendre du temps pour soi. De prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres. Il est important d'être disponible et « bien dans ses baskets » pour pouvoir donner le meilleur de soi-même. Prendre du temps pour se ressourcer, se régénérer me semble être une des solutions, c'est du moins celle que la sophrologie vous propose de tester lors de cet atelier.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Retour d'expériences au sein du groupe/échanges ;
- ☐ Des exercices simples et accessible à tous. Facile à ré utiliser au quotidien ;
- ☐ Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes (« boite à outils ») ;
- ☐ Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisation positives et structurantes.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme ou à l'extérieur si les conditions météorologiques le permettent. En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Une chaise par participant. La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°4.

STOP À L'ÉPUISEMENT ! RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE ET VOTRE JOIE INTÉRIEURE AVEC LE LONGO (POUR LES SOIGNANTS)

Animé par Elise CORMIER | LONGO, danse africaine d'ancrage.

ATELIER COLLECTIF 6 à 8 personnes max. **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30
ATELIER INDIVIDUEL **TEMPS D'INTERVENTION** 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dans l'idéal, fréquence hebdomadaire sur une période de 6 semaines.

Relaxation dynamique. Danse Longo en musique. Mouvements ritualisés issus de la sagesse africaine associés à des intentions.

- ☐ **Échauffement doux** avec la respiration,
- ☐ **Découverte de la musique,** du rythme, du mouvement et de l'intention choisis,
- ☐ **Danse :** répétition du mouvement en boucle, induisant détente et lâcher-prise
- ☐ **Étirements,** relaxation statique,
- ☐ **Échange verbal.**

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Détente profonde,
- ☐ Ressourcement dans le mouvement ritualisé,
- ☐ Lâcher les peurs et les limitations,
- ☐ S'ouvrir à l'infini des possibilités.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Salle spacieuse, calme et dégagée.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Vêtements souples et confortables.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°4.

DANSONS ENSEMBLE ET RETROUVONS LA JOIE DE VIVRE
(POUR LES PATIENTS/USAGERS)

Animé par Elise CORMIER | LONGO, danse africaine d'ancrage.

ATELIER COLLECTIF 6 à 8 personnes max.
ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 1h30
TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE
Dans l'idéal, fréquence hebdomadaire sur une période de 6 semaines.

Relaxation dynamique. Danse Longo en musique. Mouvements ritualisés issus de la sagesse africaine associés à des intentions.

- ☐ **Échauffement doux** avec la respiration,
- ☐ **Découverte de la musique,** du rythme, du mouvement et de l'intention choisis,
- ☐ **Danse :** répétition du mouvement en boucle, induisant détente et lâcher-prise
- ☐ **Étirements,** relaxation statique,
- ☐ **Échange verbal.**

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Détente profonde,
- ☐ Ressourcement dans le mouvement ritualisé,
- ☐ Lâcher les peurs et les limitations,
- ☐ S'ouvrir à l'infini des possibilités.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Salle spacieuse, calme et dégagée.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Vêtements souples et confortables.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°4.

ATELIER DÉTOX AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Animé par Stéphanie MELLET | Réflexologue.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 20 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Une séance de réflexologie palmaire en insistant sur la partie foie-intestin pour aider notre corps à éliminer les toxines.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Se sentir purifié et plus léger.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce au calme en entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°4.

ACCESS BARS

Animé par Fanny BINET | Coach de vie, énergéticienne.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Les Access Bars sont 32 points situés sur la tête qui correspondent à des points d'acupression. En posant mes mains en opposition sur ces points, un léger courant énergétique va circuler et permettre de déblayer le surplus de charge mentale, croyances limitantes et pensées négatives ce qui va permettre plus de clarté, d'aisance et de liberté dans tous les domaines de vie.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Chaque séance Access Bars permet le lâcher-prise, la détente physique et mentale. Favorise également le développement de la confiance en soi, l'estime de soi, la concentration, l'affirmation et la créativité.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Une pièce de 10m² pour poser une table de massage..
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°4.

SOIN SOCIO-REXAXANT : VISAGE & CORPS

Animé par Amandine SIBLAS | Soins esthétiques & socio-esthétiques.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 40 min

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Soin proposé en particulier pour les personnes en soins palliatifs, longue hospitalisation,maladie, EHPAD…... Apporter une attention particulière à une personne en souffrance physique ou psychique. Se réapproprier son corps, essayer d'oublier la souffrance un instant. Massages enveloppants au niveau du visage ou du corps.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ **Une détente immédiate** et une relaxation globale,
- ☐ **Une réduction des tensions**, des douleurs musculaires,
- ☐ **Une activation de la circulation** de l'énergie dans le corps,
- ☐ **Une réduction** de l'anxiété et du stress,
- ☐ **Un lâcher prise….**

LIEU ET BESOINS

- ☐ Soin effectué sur une table de massage ou un lit en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation.
- ☐ Tout le matériel est fourni pour chaque atelier proposé.
- ☐ Dans une pièce en entreprise ou au Pôle Bien Être avec tables et chaises.
- ☐ Avoir accès à un point d'eau.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°5.

ATELIER CORPOREL

Animé par Carol VERGER | Somato-analyse C.E.P® - Massage bien-être holistique®

ATELIER COLLECTIF 6 à 10 personnes **TEMPS D'INTERVENTION** 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Découvrir, consolider ma corporalité et sensorialité. Nous aborderons le schéma corporel, la relation à soi, à l'autre, au groupe, la présence, l'écoute, l'ancrage, l'équilibre, le rythme, la motricité, mieux se repérer dans l'espace, le mouvement, le rythme, les sons, la musique….
Moyen pédagogiques : le corps en mouvement, les massages, jeux relationnels, découverte sensorielle. Exercices seul, à deux, en groupe.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Les ateliers que je propose permettent d'expulser le trop plein, l'agressivité, l'angoisse, les traumatismes, d'inventer des mondes imaginaires, de se défouler. Ils permettent également de développer une pensée flexible, d'épanouir sa créativité, d'apprivoiser le temps, les incertitudes, le doute. Et aussi le lieu pour répondre à certaines questions, interrogations. Un vrai chemin vers plus d'autonomie.

LIEU ET BESOINS

☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°5.

ATELIER CRÉATIF

Animé par Carol VERGER | Somato-analyse C.E.P® - Massage bien-être holistique®

ATELIER COLLECTIF 6 à 10 personnes **TEMPS D'INTERVENTION** 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Développer ma créativité : collage, dessin, mandala, la nature, les matières et les textures : la laine, le carton, le papier, les couleurs.
A partir d'un thème donné, chacun ira à la découverte et à la rencontre de son monde intérieur pour ensuite le partager au groupe. Création seul, à deux, à plusieurs.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Inventer des mondes imaginaires, épanouir sa créativité et liberté d'expression, libérer les émotions contenues, retrouver calme et bien-être intérieur.

LIEU ET BESOINS

☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°5.

ESPACE DE PAROLE

Animé par Carol VERGER | Somato-analyse C.E.P® - Massage bien-être holistique®

ATELIER COLLECTIF 6 à 10 personnes

TEMPS D'INTERVENTION 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Un espace pour se dire sur un thème choisi : à partir d'un texte, d'une situation, d'un questionnement, d'une problématique…

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Dans un cadre sécurisant et bienveillant, se dire sans jugement et en toute confidentialité. Expulser le trop plein : agressivité, peurs, difficultés relationnelles. Découvrir son mode de pensée, de fonctionnement. Retrouver calme et sérénité. Épanouir sa relation à soi, aux autres.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°5.

CHANGEZ VOTRE REGARD ET VIVEZ PLEINEMENT VOTRE DIFFÉRENCE

Animé par Elise CORMIER | LONGO, danse africaine d'ancrage.

ATELIER COLLECTIF 6 à 8 personnes max.

ATELIER INDIVIDUEL

TEMPS D'INTERVENTION 1h30

TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Dans l'idéal, fréquence hebdomadaire sur une période de 6 semaines.

Relaxation dynamique. Danse Longo en musique. Mouvements ritualisés issus de la sagesse africaine associés à des intentions.

- ☐ **Échauffement doux** avec la respiration,
- ☐ **Découverte de la musique,** du rythme, du mouvement et de l'intention choisis,
- ☐ **Danse :** répétition du mouvement en boucle, induisant détente et lâcher-prise
- ☐ **Étirements,** relaxation statique,
- ☐ **Échange verbal.**

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- ☐ Ancrage corporel,
- ☐ Expression et accueil de soi par le mouvement, ritualisé et l'échange verbal,
- ☐ Ressentir la joie d'être soi.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Salle spacieuse, calme et dégagée.
- ☐ En entreprise ou au Pôle Bien Être.
- ☐ Vêtements souples et confortables.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°5.

DO IN POUR MOINS DE STRESS

Animé par Hélène VOISIN | Shiatsu.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La pratique du Do In vous permet d'étirer les méridiens et de pratiquer un auto-massage pour apporter de la détente. Certains mouvements et points d'acupuncture seront également apaisants et déstressants. Le Do In vous apportera des outils pour pouvoir à tout moment réduire votre stress et maintenir un équilibre dans votre vie quotidienne.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Cette pratique offre la possibilité de réutiliser régulièrement les étirements et les automassages pour plus de détente, de sérénité et d'apaisement. Retrouver un équilibre physique, mental et énergétique pour se sentir maître de votre vie.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Une salle, une chaise par participant.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°5.

DO IN POUR SE CONNECTER À SON CORPS ET MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

Animé par Hélène VOISIN | Shiatsu.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La pratique du Do In vous permet d'étirer les méridiens et de pratiquer un auto-massage pour apporter de la détente. Certains mouvements et points d'acupuncture seront également apaisant et vous recentreront. Le Do In vous apportera des outils pour pouvoir à tout moment réduire votre anxiété ou votre angoisse et maintenir un équilibre dans votre vie quotidienne.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Cette pratique offre la possibilité de réutiliser quotidiennement les étirements et les automassages pour plus de détente, de sérénité et d'apaisement. Retrouver un équilibre physique, mental et énergétique pour reprendre le contrôle de votre vie.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Une salle, une chaise par participant.

PROPOSÉ DANS LE THÈME N°5.

DO IN POUR APPRENDRE À SE DÉTENDRE

Animé par Hélène VOISIN | Shiatsu.

ATELIER COLLECTIF

TEMPS D'INTERVENTION 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La pratique du Do In vous permet d'étirer les méridiens et de pratiquer un automassage pour apporter de la détente. Un automassage profond et appliqué sur la totalité du corps comme pour se laver de toute charge émotionnelle de la journée.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Cette pratique offre la possibilité de réutiliser régulièrement les étirements et les automassages pour plus de détente, de sérénité et d'apaisement. Retrouver un équilibre physique, mental et énergétique pour se sentir maître de votre vie.

LIEU ET BESOINS

- ☐ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.
- ☐ Une salle, une chaise par participant.

PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

NOS PRATICIENS

Laura ANDRÉ
YOGA PRÉ & POST NATAL

Passionnée de Yoga depuis plus de 10 ans, j'ai été formée en Inde, aux sources même du Yoga. J'y ai obtenu mon diplôme, reconnu internationalement par Yoga Alliance. Ma pratique a été renforcée par une spécialisation physiologique chez le Dr De Gasquet.

Le Yoga permet de vivre en harmonie avec son corps et son esprit. La pratique des postures permet d'évacuer le stress, de se renforcer musculairement, de faire travailler ses articulations en douceur et d'améliorer son souffle. Les séances de Hatha Yoga sont traditionnelles et calmes. Les séances de Vinyasa Yoga sont toniques et créatives.

Mes séances sont respectueuses de la morphologie de chacun. L'approche est notamment reconnue pour la maternité et pour les séniors. Elle peut soulager les petits maux du quotidien, permet de mieux appréhender son corps et de se relaxer tout en adoptant des postures sécurisées.

MOTS-CLÉS

Prise de conscience, relaxation, évacuer le stress, renforcement musculaire, tonification des muscles du corps en douceur, sans se faire mal.

Fanny BINET
COACH DE VIE ÉNERGÉTICIENNE

Après 15 ans d'expériences dans le commerce, j'ai souhaité mettre mes talents au service des femmes et des hommes qui souhaitent se sentir épanouis dans leurs vies personnelles et professionnelles.

Je me situe dans une démarche de qualité et adhère à un code de déontologie. J'ai commencé ma reconversion professionnelle par la formation de technicienne PNL (Programmation Neuro-Linguistique) par Communication Active (France Doutriaux) à Bayeux en 2014.

En 2015, j'ai poursuivi par la formation de coach professionnel individuel et d'équipe pour laquelle j'ai été certifiée Niveau IV inscrit au RNCP (Reconnaissance Nationale des Certifications Professionnelles) par le Centre International du Coach à Paris. Puis ont suivi en 2016, la formation de Formatrice par le centre Zen Pro Formation à Rennes et en 2017 la formation de praticienne Access Bars par M. Arnaud GUILLAT-GUIGNARD à Saint-Lô.

En 2019, j'ai été diplômée de la formation d'animatrice de Yoga du Rire par l'Institut Français du Yoga du Rire et du Rire et Santé à Rennes (Fabrice LOIZEAU).

MOTS-CLÉS

Prévention, stress, burnout, concentration, disponibilité, charge mentale, anxiété, cohésion d'équipe, conduite du changement, solutions, actions, performances, bien-être au travail, communication, ambiance.

Elise CORMIER

LONGO DANSE AFRICAINE D'ANCRAGE DANS L'ÊTRE

Précédemment, j'ai exercé la psychomotricité en institutions avec des populations présentant des handicaps variés (enfants/adultes avec troubles autistiques, troubles du développement psychomoteur, pathologies psychiatriques, maladies dégénératives). Aujourd'hui, j'allie les fondamentaux de mon métier de psychomotricienne et la pratique du Longo pour vous accompagner vers vous-même dans le plaisir et la joie de danser ensemble. Le Longo c'est une danse initiatique africaine d'ancrage, à l'énergie douce et ronde, au rythme lent. Elle se réalise en ligne sur des musiques alliant chants et percussions. Elle tire son essence de la Sagesse et de la Tradition Africaine et prend sa source dans le berceau du Congo, pays de naissance de son créateur, MPUTU Dély Elima. Des bénéfices cognitifs, physiques et psychiques. La pratique régulière du Longo :

- ☐ Stimule l'attention, la concentration, la mémoire et la plasticité cérébrale,
- ☐ Améliore la posture, l'équilibre, la souplesse musculo-squelettique, les coordinations et l'endurance cardiovasculaire,
- ☐ Amène détente profonde, équilibre, confiance, spontanéité, pétillance et joie de l'Être.

La priorité est mise sur les sensations et les ressentis avant d'être mise sur la forme des mouvements qui s'acquièrent tranquillement, dans le respect du rythme de chacun. Ce principe permet de développer patience, douceur et considération envers soi-même. La respiration y tient une place essentielle. Cette activité est accessible même si vous n'avez jamais pratiqué la danse. Elle est toute indiquée à tous les âges de la vie. Les ateliers de Longo s'adressent aux enfants à partir de 7 ans jusqu'aux séniors.

MOTS-CLÉS

Respiration, relaxation, moment présent, coordination, souplesse musculo-squelettique, concentration et mémoire, détente profonde et apaisement, confiance, joie et partage, énergie de vie, sentiment d'amour et d'unité, rééducation du corps et de l'esprit.

Matthieu FERRÉ

NATUROPATHIE

Après 10 années passées dans une grande entreprise de télécommunication, j'ai décidé de quitter mon travail pour me réorienter vers une activité où je pourrais aider mon prochain en lui apportant quelque chose de positif dans sa vie.
J'ai ainsi débuté une formation de massages bien-être orientée sur la relaxation du corps et de l'esprit. Afin de proposer une aide personnalisée et globale qui s'intéresse à la fois aux aspects physiques, physiologiques et psycho-émotionnels, j'ai poursuivi mon apprentissage en débutant une formation de naturopathe au Collège de Naturopathie Rénovée André Lafon. Sorti diplômé de cette formation je suis désormais adhérent à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones.

- ☐ Médecine douce et prise en charge globale
- ☐ Utilisation de la phytothérapie (plantes, huiles essentielles, gemmothérapie)
- ☐ Conseils en hygiène de vie (réequilibrage alimentaire, restauration de sommeil….)
- ☐ Aide à la perte de poids, problème de transit, gestion du stress, douleurs articulaires…
- ☐ Massages de bien-être et de libération émotionnelle

MOTS-CLÉS

Stress, bien-être, massage, hygiène de vie, cohésion, reconnexion à soi, alimentation saine, bienveillance.

Caroline FOUCHER
INTERVENTION EN HYPNOTHÉRAPIE

Ce sont des expériences riches d'enseignement qui m'ont amené à affiner mon parcours de vie et à utiliser l'hypnose en thérapie. Interroger l'être, comprendre ses interactions, soulever les valeurs et les besoins sous-jacents permet à l'individu de prendre sa place et de s'affirmer.
Et c'est tout naturellement que des animations collectives sous forme d'ateliers, conférences ou actions pédagogiques ont vu le jour. Ainsi les situations problématiques sont abordées sous un nouvel angle. La distanciation, l'analyse à froid des émotions viennent se confronter à une réalité de terrain.

L'hypnose et l'entreprise, c'est un peu comme associer productivité et réflexivité. Tenir compte des enjeux tout en s'accordant un temps pour décompresser, laisser l'imaginaire investir un champ des possibles. Il vous est proposé des séances individuelles avec hypnose, ou collectives : des séances qui s'apparentent à de l'analyse de pratique (sans hypnose), des ateliers des émotions (sans hypnose) ou des voyages en conscience (hypnose).
Les séances individuelles interrogent la fonction occupée et les enjeux conscients ou inconscients qui s'y rattachent. Les ateliers « le jeu des valeurs » sont l'occasion de visiter les interprétations au regard des valeurs implicites véhiculées par l'entreprise et celles des individus.
Les « ateliers des émotions » proposent un décryptage de l'intelligence émotionnelle. Les voyages en conscience utilisent des techniques hypnotiques pour aller rechercher la légèreté et contrebalancer la charge mentale inhérente aux fonctions occupées par chacun.

MOTS-CLÉS

Peurs, distanciation, analyse de pratique, libération, intelligence émotionnelle, connaissance de soi, éveil à soi, angoisses, pensées-réflexes, valeurs, temporalité, dépression, besoins, réalité.

Stéphanie MELLET
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE

J'ai passé ma certification de réflexologie plantaire en décembre 2019 et ma certification de réflexologie palmaire en octobre 2020. Installer sur Saint-Lô en février 2020 j'ai décidé d'intégrer le Pôle Bien-Être en septembre 2021 pour faire découvrir la réflexologie plantaire et palmaire.

Le massage de réflexologie permet de rééquilibrer le corps de façon naturelle, de soulager toutes les tensions du corps, la réflexologie à une action neurologique, elle soulage les maux de dos, la fatigue, les tensions, le stress, la dépression, le sommeil, les problèmes digestifs...

La réflexologie est ouverte à tous publics, enfant adulte.

MOTS-CLÉS

Relaxation, pied, main, bien-être, harmonie, détente totale, point réflexe, massage, soulagement, équilibre.

Justine PRÉCOURT
SOPHROLOGUE

Après m'être formée durant deux années à l'institut de Sophrologie de Rennes, j'ai décidé d'installer mon cabinet au sein du Pôle Bien Être de Saint Lô.

J'ai la chance de recevoir dans mon cabinet adultes, adolescents et enfants en séances individuelles, mais je prends également plaisir à animer des groupes dans différentes structures, et notamment en entreprise.

Le monde de l'entreprise est un milieu qui m'est familier puisque j'ai occupé pendant près de dix ans, un poste de responsable d'agences d'emploi. Je connais alors les difficultés que peuvent rencontrer des entreprises telle que la vôtre en matière de ressources humaines. Je suis convaincue que la sophrologie peut être une réponse efficace en matière de qualité de vie au travail.

Au-delà des bienfaits personnels que peut apporter la sophrologie (détente corporelle et mentale), c'est une véritable technique de développement personnel et, à ce titre, elle peut être proposée aux salariés comme un véritable accompagnement au service du développement des compétences et du management de la performance. Elle peut être associée à une démarche de prévention des Risques Psycho Sociaux (Stress, anxiété, épuisement professionnel ...).

Je propose des séances de groupe. Les animations s'articulent autour de moments d'échanges et de pratiques. Vous offrez à chaque collaborateurs l'occasion de se «poser» l'espace d'un instant. La sophrologie permet une détente profonde du corps et du mental, et c'est grâce à des exercices de respiration, à la mise en mouvement du corps et à la pensée positive, qu'un sentiment de bien-être s'installe.

MOTS-CLÉS

Prévention, détente, stress, burn out, concentration, disponibilité, douleurs, respiration, corps, charge mentale, anxiété, pause, bien-être, tensions corporelles, conduite du changement, troubles musculo-squelettiques, relaxation.

Amandine SIBLAS
SOINS ESTHÉTIQUES ET SOCIO-ESTHÉTIQUES

Esthéticienne depuis plusieurs années, j'ai souhaité me former et me spécialiser tout d'abord en socio-esthétique car le fait de prendre soin de populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique (maladie, accident, vieillesse…), psychique (dépressions, addictions…) et/ou en détresse sociale me paraissait être une évidence... Je me suis ensuite intéressée aux soins énergétiques et à la réflexologie, qui permettent de rétablir l'harmonie et l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

Mon métier en tant que préparatrice en pharmacie m'a permis d'être au contact de nombreuses personnes chaque jour, de tous horizons confondus, et malgré la différence d'âge, de sexe ou de profession, il y a un réel besoin de prendre un temps pour soi, de se relaxer, de parler, de prendre soin de nous et de se faire plaisir. Car soyons honnêtes, nous vivons tous de plus en plus à 100 à l'heure et s'occuper de soi devient un luxe que le temps ne nous permet pas.

MOTS-CLÉS

Pause, détente, évasion, bienveillance, douceur, bien-être, estime de soi, relaxation, stress, légèreté, productivité.

Hélène VOISIN

LE SHIATSU PAR LE DO IN ET LE AMMA ASSIS

J'ai suivi la formation shiatsu entre 2008 et 2012. J'ai appris la pratique auprès de Marie JACQ, praticienne reconnue de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (www.ffst.fr).
Je pratique le shiatsu en séance individuelle (de 0 à 99 ans) depuis plus de 10 ans en cabinet et à domicile. J'ai intégré le Pôle Bien-Être depuis septembre 2019. Parallèlement j'anime des ateliers DO IN au Centre Social Mersier de Saint-Lô depuis 2018 car le bien-être doit être accessible pour tous.

Le shiatsu, pratique énergétique manuelle d'origine, permet d'entretenir sa santé, de prévenir la maladie et de soulager divers maux. Elle se pratique allongé au sol traditionnellement sur un matelas futon pour une séance complète de 60 min, ou assis sur une chaise ergonomique pendant 30 min ou également en DO IN (étirements et automassage shiatsu) environ 60 min.
Dans le milieu du travail, les postes peuvent générer des troubles musculo-squelettiques dits TMS et des Risques psycho-sociaux dits RPS ralentissant ou gênant le travail des employés.
C'est dans ce cadre que j'ai développé ma pratique par le DO IN et le shiatsu assis ou amma assis pour intervenir en entreprise au plus près de l'émergence des troubles pour les soulager mais aussi les prévenir.

Ces pratiques apportent une aide et un accompagnement, mais ne se substitue, en aucun cas, à un quelconque acte médical.

MOTS-CLÉS

Détente, soulager, prévention, QVT, douleurs, stress, fatigue, anxiété, troubles musculo-squelettiques TMS, tensions, relaxation, bien-être, Risques psycho-sociaux RPS, absentéisme, arrêt maladie, burn out, apaiser, reposer, concentration.

Carol VERGER

SOMATO-ANALYSE C.E.P®
MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®

Après plus de 20 ans de recherche et de formation dans les domaines des relations humaines, de la psychanalyse, de l'accompagnement psychocorporel, j'ai co-crée le Massage-Bien-Être Holistique® et la méthode Corps - Émotion - Parole®, deux approches pour mieux vivre avec soi, les autres, tant au niveau personnel que professionnel. Je propose des séances individuelles, des ateliers et formations dans les domaines du mieux-être, de la relation d'aide, du toucher relationnel, de la supervision.

Certifiée en Massage Sensitif®, Somatothérapie Méthode Camilli et Psycho Somato Analyse CEP®.

MOTS-CLÉS

Burn out, absentéisme, tensions physico-émotionnelles fatigue, stress, ressources accrues, changement, cohésion, efficacité, vitalité.

PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

CHÈQUE BIEN-ÊTRE

OFFERT PAR VOTRE EMPLOYEUR :

.....

Offrez du bien-être à vos salariés !

LE PÔLE **BIEN-ÊTRE**

est une association loi 1901 ayant pour but de promouvoir le bien-être auprès de tous afin de proposer un accompagnement individuel adapté à des besoins et objectifs de bien-être et de mieux-être.

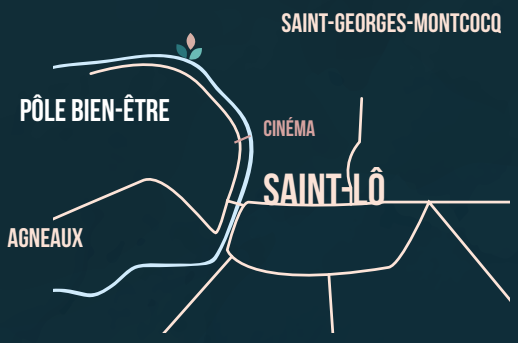
LE PÔLE BIEN-ÊTRE
C'EST PLUS DE 30 PRATIQUES

Naturopathie, Ostéopathie
Kinésiologie, Sophrologie
Hypnothérapie,
Psychologie, Psychothérapie
Réflexologie dorsale
Longo Danse Africaine
Dien Chan, Socio-esthétique
Méditation Massages bien-être, Coaching
Access Bars, Shiatsu, Relaxinésie
Relation d'Aide par le Toucher®
Somato Analyse méthode C.E.P.®
Réflexologie plantaire & palmaire
Yoga du rire, Portage bébés,
Massage bébé & femme enceinte,
Yoga pré & post natal,
Yoga, Qi Gong, Pilates.

PÔLE BIEN-ÊTRE
SAINT-LÔ

09 86 26 69 86
Accueil le mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30

709, Promenade des Ports
50000 Saint-Lô



contact@polebienetre-stlo.fr

www.polebienetre-stlo.fr

Imprimé en 120 exemplaires. Mise en page : Agata Communication • Avril 2022.