



PÔLE BIEN-ÊTRE

Saint-Lo

LE

CATALOGUE

DU

BIEN-ÊTRE

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



Édition 2024



PÔLE BIEN-ÊTRE

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 : *Ostéopathie, Sophrologie, Hypnothérapie, Longo Danse Africaine, Massages bien-être, Coaching, Soins énergétiques, Shiatsu, Do In, Accompagnement et soutien avec la méthode Corps-Emotion-Parole®, Réflexologie plantaire, palmaire, crânienne et faciale, Ayurveda, Naturopathie, Méditation de pleine conscience, Yoga Nidra, Hatha Yoga, Yoga doux.*

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, dépression, addictions, violences...

L'ACCOMPAGNEMENT EN STRUCTURE THÉRAPEUTIQUES OU DE SOINS POUR LES SOIGNANTS/LÉS 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,
- **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.

TARIF HORAIRE

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

 **Séance individuelle**
1 heure = 60€ HT*

 **Séance collective**
1 heure = 150€ HT*

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.

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 assujettis à la TVA.

Restant à votre disposition pour plus d'informations,

Bien cordialement,

*Les praticiens
du Pôle Bien Être*



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.11
- Voyage en conscience (hypnose) - p.11
- Développer la pensée positive - p.12
- Cohésion d'équipe, détente avec le *Yoga du rire* - p.13
- DO IN : cours collectif d'auto-massage pour apprendre à se détendre - p.14
- Accordez-vous une pause bien-être - p.16
- Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien-être - p.16
- Conserver une bonne qualité de sommeil malgré vos horaires atypiques - p.17
- Se sentir plus serein, plus léger, plus vivant et plus créatif avec le Longo - p.20
- Réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - p.24
- Cours de yoga - p.30
- Cours de yoga nidra - p.31
- Pranayama, l'art du souffle - p.31
- Réduction du stress, méditer pour plus de sérénité - p.33
- La boîte à outils anti-stress de la pleine conscience - p.34
- Méditation de pleine conscience vs éco-anxiété et émotions - p.34
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36
- Ayurvéda : bonne alimentation et bonne digestion, clés du bien-être et de l'efficacité au travail et nos alliés contre nos maux et douleurs - p.37
- Ayurvéda, art de vivre : être à l'écoute de son corps et de son esprit pour remédier à nos déséquilibres et se sentir bien - p.37



ATELIERS INDIVIDUELS

- Détente, relaxation avec le massage bien-être holistique - p.26
- AMMA ASSIS : séance individuelle pour améliorer sa gestion du stress et libérer les tensions et douleurs liées au travail - p.15
- Se sentir plus serein, plus léger, plus vivant et plus créatif avec le Longo - p.20
- Séance d'ostéopathie structurelle dans le cadre d'une activité en entreprise - p.35
- Massage crânien et facial - p.24
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36

THÈME 2

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Douleurs, postures, gestes répétitifs...



ATELIERS COLLECTIFS

- Le jeu des valeurs - p.11
- La méditation en mouvements, bien utiliser son corps - p.26
- DO IN : cours collectif d'auto-massage pour apprendre à se détendre - p.14
- Détente profonde du corps : libérez vos tensions musculaires et apaisez vos douleurs grâce à la sophrologie - p.17
- Détente profonde, équilibre et harmonie avec votre corps avec le Longo - p.21
- Mieux digérer avec la réflexologie palmaire - p.25
- Cours de yoga - p.30
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36
- Ayurvéda : bonne alimentation et bonne digestion, clés du bien-être et de l'efficacité au travail et nos alliés contre nos maux et douleurs - p.37
- Ayurvéda, art de vivre : être à l'écoute de son corps et de son esprit pour remédier à nos déséquilibres et se sentir bien - p.37



ATELIERS INDIVIDUELS

- Soulager les tensions avec la réflexologie plantaire - p.25
- AMMA ASSIS : séance individuelle pour améliorer sa gestion du stress et libérer les tensions et douleurs liées au travail - p.15
- Détente profonde, équilibre et harmonie avec votre corps avec le Longo - p.21
- Séance d'ostéopathie structurelle dans le cadre d'une activité en entreprise - p.35
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36

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
- Retrouvez et cultivez un mieux être grâce à un équilibre corps, émotion, parole - p.27
- Apprivoiser son stress grâce à la sophrologie - p.18
- Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien être - p.16
- Surmené(e), stressé(e), débordé(e), 5 minutes pour repartir du bon pied ! - p.19
- Dansez, libérez vos tensions, retrouvez votre paix intérieure avec le Longo - p.21
- Réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - p.24
- Cours de yoga - p.30
- Cours de yoga nidra - p.31
- Pranayama, l'art du souffle - p.31
- Réduction du stress, méditation de pleine conscience - p.32
- Réduction du stress, méditer pour plus de sérénité - p.33
- La boîte à outils anti-stress de la pleine conscience - p.34
- Méditation de pleine conscience vs éco-anxiété et émotions - p.34
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36
- Ayurvéda : bonne alimentation et bonne digestion, clés du bien-être et de l'efficacité au travail et nos alliés contre nos maux et douleurs - p.37
- Ayurvéda, art de vivre : être à l'écoute de son corps et de son esprit pour remédier à nos déséquilibres et se sentir bien - p.37



ATELIERS INDIVIDUELS

- Supervision individuelle (avec ou sans hypnose) - p.11
- AMMA ASSIS : séance individuelle pour améliorer sa gestion du stress et libérer les tensions et douleurs liées au travail - p.15
- Dansez, libérez vos tensions, retrouvez votre paix intérieure avec le Longo - p.21
- Coaching individuel - p.13
- Massage crânien et facial - p.24
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36

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
- Le toucher relationnel CEP® : améliorer les relations soignants/soignés - p.27
- Accordez-vous une pause bien-être - p.16
- Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien être - p.16
- Surmené(e), stressé(e), débordé(e), 5 minutes pour repartir du bon pied - p.19
- Prendre soin de moi pour prendre soin des autres - p.19
- Stop à l'épuisement ! Retrouvez votre énergie et votre joie intérieure avec le Longo - p.22
- Dansons ensemble et retrouvons la joie de vivre (pour les patients/usagers) - p.23
- Mieux digérer avec la réflexologie palmaire - p.25
- Atelier détente avec la réflexologie palmaire - p.25
- Méditation et autocompassion : cultiver ses ressources pour prendre soin de soi et des autres - p.33
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36
- Ayurvéda : bonne alimentation et bonne digestion, clés du bien-être et de l'efficacité au travail et nos alliés contre nos maux et douleurs - p.37
- Ayurvéda, art de vivre : être à l'écoute de son corps et de son esprit pour remédier à nos déséquilibres et se sentir bien - p.37



ATELIERS INDIVIDUELS

- Access Bars - p.13
- Stop à l'épuisement ! Retrouvez votre énergie et votre joie intérieure avec le Longo - p.22
- Dansons ensemble et retrouvons la joie de vivre (pour les patients/usagers) - p.23
- Massage crânien et facial - p.24
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36

THÈME 5

VIVRE LA DIFFÉRENCE !

Autisme, handicap, nouveau public, migrants, aidants familiaux...

Les ateliers présentés dans les thèmes précédents peuvent s'adapter au public de ce thème n°5.



ATELIERS COLLECTIFS

- Prendre soin de moi pour prendre soin des autres - p.19
- Bien dans sa tête, bien dans son corps : la recette du bien-être - p.16
- Écoute tes émotions - p.10
- Atelier corporel, pour améliorer la relation à soi, aux autres - p.28
- Atelier créatif, oser être soi et retrouver mieux-être intérieur - p.29
- Espace de parole - p.29
- La réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - p.24
- Changer votre regard et vivez pleinement votre différence avec le Longo - p.23
- DO IN : cours collectif d'auto-massage pour apprendre à se détendre - p.14
- Cours de yoga - p.30
- Cours de yoga nidra - p.31
- Pranayama, l'art du souffle - p.31
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36
- Ayurvéda : bonne alimentation et bonne digestion, clés du bien-être et de l'efficacité au travail et nos alliés contre nos maux et douleurs - p.37
- Ayurvéda, art de vivre : être à l'écoute de son corps et de son esprit pour remédier à nos déséquilibres et se sentir bien - p.37



ATELIERS INDIVIDUELS

- Changer votre regard et vivez pleinement votre différence avec le Longo - p.23
- Ayurvéda : l'indispensable connaissance de notre constitution de naissance pour savoir prendre soin de soi et remédier à nos troubles et douleurs. - p.36

L'ÉQUIPE DE PRATICIENS

PRÉSENTS DANS CE CATALOGUE



COACHING
SOINS ÉNERGETIQUES
Fanny Eude



SOPHROLOGIE
CERCLES DE FEMMES
Justine Précourt



OSTÉOPATHIE
Pierre Goulet



HYPNOTHÉRAPIE
Caroline Foucher



RÉFLEXOLOGIE
MASSAGE THAÏLANDAIS
Stéphanie MELLET



LONGO
Élise Cormier



ACCOMPAGNEMENT & SOUTIEN
AVEC LA MÉTHODE
CORPS-ÉMOTION-PAROLE®
MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®
Carol Verger



MÉDITATION
DE PLEINE CONSCIENCE
Laurence Voisin



SHIATSU & DO IN
Hélène Voisin



YOGA
DOUX, NIDRA
Caroline Bergelin



AYURVEDA
MASSAGES
Nicolas GROUZINOFF



PÔLE BIEN-ÊTRE



HYPNOTHÉRAPIE

avec Caroline FOUCHER

ÉCOUTE TES ÉMOTIONS

Qualité de vie au travail • Risques psycho-sociaux • Accompagnement thérapeutique ou de soins • Vivre la différence



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.

LE JEU DES VALEURS

Qualité de vie au travail • Troubles musculo-squelettiques



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.

VOYAGE EN CONSCIENCE HYPNOSE

Qualité de vie au travail • Risques psycho-sociaux
Accompagnement thérapeutique ou de soins



ATELIER COLLECTIF 15 pers. max.

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.

SUPERVISION INDIVIDUELLE AVEC OU SANS HYPNOSE

Risques psycho-sociaux



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



COACHING • SOINS ÉNERGÉTIQUES

avec Fanny EUDE

DÉVELOPPER LA PENSÉE POSITIVE

Qualité de vie au travail

 **ATELIER COLLECTIF** 20 pers. max.

 **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.

COHÉSION D'ÉQUIPE, DÉTENTE : YOGA DU RIRE

Qualité de vie au travail



ATELIER COLLECTIF



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.

COACHING INDIVIDUEL

Risques psycho-sociaux

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 associées à une démarche de prévention des Risques Psycho Sociaux (Stress, anxiété, épuisement professionnel ...).

 **ATELIER INDIVIDUEL**



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

LIEU ET BESOINS

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

ACCESS BARS

Accompagnement thérapeutique ou de soins

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 apposition 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.

 **ATELIER INDIVIDUEL**



TEMPS D'INTERVENTION 1h

LIEU ET BESOINS

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



SHIATSU • DO IN

avec Hélène VOISIN

DO IN : COURS COLLECTIF D'AUTO-MASSAGE POUR APPRENDRE À SE DÉTENDRE

Qualité de vie au travail • Troubles musculo-squelettiques • Vivre la différence

 **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 prodigués.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Le Do In 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.
- Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.



AMMA ASSIS

avec Hélène VOISIN

AMMA ASSIS : SÉANCE INDIVIDUELLE POUR AMÉLIORER SA GESTION DU STRESS ET LIBÉRER LES TENSIONS ET DOULEURS LIÉES AU TRAVAIL

Qualité de vie au travail • Troubles musculo-squelettiques • Risques psycho-sociaux

♦ ATELIER INDIVIDUEL

⌚ TEMPS D'INTERVENTION 20 à 30 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 amma 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.
- Il traite également de façon préventive les troubles musculosquelettiques (TMS) et/ou 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.



SOPHROLOGIE

avec Justine Précourt

ACCORDEZ-VOUS UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

Qualité de vie au travail • Accompagnement thérapeutique ou de soins

 **ATELIER COLLECTIF**  **TEMPS D'INTERVENTION 1h**
Possibilité de faire des cycles (3, 6 ou 10 séances d'une heure)

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 (« boîte à outils »).
- Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisations 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 .
- La pratique peut se faire debout, assis ou allongé.
- Une chaise par participant

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS

Qualité de vie au travail • Risques psycho-sociaux • Accompagnement thérapeutique ou de soins • Vivre la différence

 **ATELIER COLLECTIF**  **TEMPS D'INTERVENTION 1h** *Possibilité de faire des cycles (3, 6 ou 10 séances d'une heure)*

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 (là 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, visualisations 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.

CONSERVER UNE BONNE QUALITÉ DE SOMMEIL MALGRÉ VOS HORAIRES ATYPIQUES

Qualité de vie au travail



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, entraînent 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 réutiliser au quotidien.
- Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes (« boîte à outils »).
- Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisations 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.

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

Troubles musculo-squelettiques



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.



SOPHROLOGIE

avec Justine Précourt

APPRIVOISER VOTRE STRESS GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

Risques psycho-sociaux

 **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, retours d'expériences 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 accessibles à tous.
- Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes (« boîte à outils »).
- Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisations 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.

SURMENÉ(E), STRESSÉ(E), DÉBORDÉ(E) ?

5 MINUTES POUR REPARTIR DU BON PIED

Risques psycho-sociaux • Accompagnement thérapeutique ou de soins

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 accessibles à tous. Facile à réutiliser au quotidien.
- Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes. (« boîte à outils »).
- Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisations 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.

PRENDRE SOIN DE MOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Accompagnement thérapeutique ou de soins • Vivre la différence

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 accessibles à tous. Facile à réutiliser au quotidien ;
- Des techniques simples et adaptées à des situations concrètes (« boîte à outils ») ;
- Respiration, prise de conscience du corps, détente corporelle et psychique, visualisations 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.



LONGO DANSE D'ANCRAGE

avec Elise CORMIER

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

Qualité de vie au travail



ATELIER COLLECTIF

OU



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 1h30



TEMPS D'INTERVENTION 1h

1 séance découverte ou un cycle entre 3 et 10 séances

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

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.

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

Troubles musculo-squelettiques



ATELIER COLLECTIF

ou



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

1 séance découverte ou un cycle entre 3 et 10 séances



TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

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

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

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Conscience/Écoute 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.

DANSEZ, LIBÉREZ VOS TENSIONS, RETROUVEZ VOTRE PAIX INTÉRIEURE

Risques psycho-sociaux



ATELIER COLLECTIF

ou



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

1 séance découverte ou un cycle entre 3 et 10 séances



TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

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.



LONGO DANSE D'ANCRAGE

avec Elise CORMIER

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

Accompagnement thérapeutique ou de soins



ATELIER COLLECTIF ———— OU ————
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, induisant détente et lâcher-prise
- Découverte de la musique**, du rythme, du mouvement et de l'intention choisis,
- Étirements**, relaxation statique,
- Danse** : répétition du mouvement en boucle, **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.

DANSONS ENSEMBLE ET RETROUVONS LA JOIE DE VIVRE

POUR LES PATIENTS/USAGERS

Accompagnement thérapeutique ou de soins



ATELIER COLLECTIF

OU



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

1 séance découverte ou un cycle entre 3 et 10 séances



TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

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

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

CHANGEZ VOTRE REGARD ET VIVEZ PLEINEMENT VOTRE DIFFÉRENCE

Vivre la différence



ATELIER COLLECTIF

OU



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

1 séance découverte ou un cycle entre 3 et 10 séances



TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

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
- Échange verbal**, **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.



RÉFLEXOLOGIE

avec Stéphanie MELLET

LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE RELAXATION ET MIEUX DORMIR

Qualité de vie au travail • Risques psycho-sociaux • Vivre la différence



ATELIER COLLECTIF



TEMPS D'INTERVENTION 60 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Assis sur une chaise, nous allons faire un massage des mains 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.

MASSAGE CRÂNIEN ET FACIAL

Qualité de vie au travail • Risques psycho-sociaux • Accompagnement thérapeutique ou de soins



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 30 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Le massage de réflexologie, crânien et facial à une action exfoliante. Il peut soulager les maux de tête, la fatigue oculaire, la sinusite, les tensions dans la mâchoire. Le massage crânien et facial, va vous permettre de vous détendre et de vous sentir apaisé.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Bien-être et détente. Relâcher le stress.

LIEU ET BESOINS

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

MIEUX DIGÉRER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Troubles musculo-squelettiques • Accompagnement thérapeutique ou de soins



ATELIER COLLECTIF



TEMPS D'INTERVENTION 60 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La réflexologie palmaire est un massage des mains qui se fait par acupression des points réflexes reliés aux organes du corps. 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 ballonné.

LIEU ET BESOINS

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

SOULAGER LES TENSIONS AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Troubles musculo-squelettiques



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 30 minutes

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La réflexologie plantaire est un massage de pied qui se fait par acupression sur des points réflexes reliés aux organes du corps. 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.

ATELIER DÉTENTE AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Accompagnement thérapeutique ou de soins



ATELIER COLLECTIF



TEMPS D'INTERVENTION 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

C'est un auto massage pour connaître les points réflexes de votre main afin de vous apporter un bien être. En malaxant vos mains, nous pourrions activer les zones comme le système nerveux, respiratoire, lymphatique. Le but est de détendre votre corps.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Se sentir purifié et plus léger.

LIEU ET BESOINS

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



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AVEC LA MÉTHODE CORPS-ÉMOTION-PAROLE® MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE® avec Carol VERGER

DÉTENTE, RELAXATION AVEC LE MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE®

Qualité de vie au travail

 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®). Grâce 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).

LA MÉDITATION EN MOUVEMENT BIEN UTILISER SON CORPS

Troubles musculo-squelettiques

 ATELIER COLLECTIF

 TEMPS D'INTERVENTION 1h30

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.
- 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. Tenue confortable.

RETROUVER ET CULTIVER UN MIEUX ÊTRE GRÂCE À UN ÉQUILIBRE CORPS ÉMOTION PAROLE®

Risques psycho-sociaux



ATELIER COLLECTIF



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

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 les enjeux de la relation
- Affiner l'expression de soi,
- Apprendre des méthodes pour éviter fatigue, stress, tensions et retrouver une vitalité globale.

En pratique : exercices seul, à deux ou en groupe, espace de parole.

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 board, tables, chaises confortables.

LE TOUCHER RELATIONNEL CEP® AMÉLIORER LES RELATIONS SOIGNANT-SOIGNÉ

Accompagnement thérapeutique ou de soins



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.

LIEU ET BESOINS

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



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AVEC LA MÉTHODE CORPS-ÉMOTION-PAROLE® MASSAGE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE® avec Carol VERGER

ATELIER CORPOREL POUR AMÉLIORER LA RELATION À SOI, AUX AUTRES

Vivre sa différence



ATELIER COLLECTIF 12 personnes



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

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...

Moyen pédagogiques : le corps en mouvement, les jeux relationnels, la découverte sensorielle.

Exercices seul, à deux, en groupe.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Cet atelier permet de se débarrasser d'un trop plein de tensions émotionnelles ou corporelles, de vivre son corps autrement, de tenter de se libérer des jugements et représentations invalidants.

LIEU ET BESOINS

□ Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.

ATELIER CRÉATIF

OSER ÊTRE SOI ET RETROUVER MIEUX-ÊTRE INTÉRIEUR

Vivre sa différence



ATELIER COLLECTIF 12 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. Chacun son rythme. Aucun prérequis nécessaire. Expressions créatives en fonction du groupe et du thème : collages, mandalas, dessin libre, feutres, laine, tissus et autres supports
À 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.

ESPACE DE PAROLE

Vivre sa différence



ATELIER COLLECTIF 12 personnes



TEMPS D'INTERVENTION 1h30

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

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

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

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

LIEU ET BESOINS

Au Pôle Bien-Être ou en entreprise.



YOGA

avec Caroline BERGELIN

COURS DE YOGA

Qualité de vie au travail • Troubles musculo-squelettiques • Risques psycho-sociaux • Vivre la différence



ATELIER COLLECTIF 10 personnes



TEMPS D'INTERVENTION 1h à 1h30

1 séance découverte ou un cycle de 5 à 10 séances pour approfondir la pratique

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Il s'agit d'une série d'exercices physiques, de techniques de respiration et de méditation. Les exercices du yoga doivent être pratiqués loin des repas. Issu de la tradition indienne, le yoga est une discipline millénaire qui vise à unir le corps, le mental et l'esprit. Pratiqué régulièrement, le yoga procure de nombreux bienfaits, à la fois sur le plan physique et psychologique.

Pour les salariés, les cours de yoga permettent entre autres de ressentir un réel apaisement physique et mental, d'oxygéner le cerveau ; d'adopter une bonne posture corporelle de réguler le rythme cardiaque, d'améliorer la concentration et l'efficacité au travail, de réduire le niveau de stress et canaliser ses émotions, de prévenir et réduire les troubles musculo-squelettiques liés à de mauvaises postures au travail ou dans le quotidien (position assise prolongée, gestes répétitifs...) ainsi que les maux de tête liés à l'utilisation des écrans.

Pour l'entreprise, alliant pratique sportive douce, donc accessible à tous quel que soit le niveau de forme physique, et détente de l'esprit, le yoga contribue à la détente physique et mentale pour gagner en efficacité. Il permet de prévenir des troubles musculo-squelettiques car savoir se positionner, avant un effort ou dans une posture quotidienne permet d'éviter de nombreux maux de dos (lumbagos, sciatique etc...) mais aussi d'épaules, de poignets, de chevilles... Il permet aussi de prévenir des risques psychosociaux. En ayant une meilleure connaissance de son corps et de ses émotions, on peut se préserver du stress. On communique plus facilement et de façon constructive sur les problèmes rencontrés. C'est enfin et surtout un moment de convivialité entre vos salariés pour apprendre à mieux se connaître.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Découverte du yoga, reconnexion avec son corps, avoir un moment de soin pour soi, détente. Les bienfaits sur plusieurs séances d'une heure (une dizaine) : Renforcer le corps, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre, mais aussi, réduire le stress, apaiser l'esprit et atteindre un mieux-être intérieur.

LIEU ET BESOINS

- Une salle calme chauffée et aérée de 20m² minimum, un tapis de yoga par participant.

COURS DE YOGA NIDRA

Qualité de vie au travail / Risques psycho-sociaux / Vivre la différence



ATELIER COLLECTIF 20 personnes max.



TEMPS D'INTERVENTION 30 min. ou 1 heure

1 séance découverte ou un cycle de 5 à 10 séances pour approfondir la pratique

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Le yoga Nidra, également appelé le yoga du sommeil lucide, est une pratique douce et revitalisante, mêlant méditation, sophrologie et hypnose. Il s'agit d'un sommeil lucide et méditatif qui permet de relaxer le corps mais surtout d'éveiller l'esprit. Le yoga Nidra permet de s'approcher consciemment du sommeil tout en restant éveillé. Pendant la pratique, l'esprit s'enfonce peu à peu dans un état de semi-éveil propice au lâcher prise et à la méditation.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Les bienfaits du yoga Nidra sur le mental et la santé psychique sont nombreux : en plus d'améliorer la qualité du sommeil et de faciliter l'endormissement, il favorise une meilleure gestion du stress et de l'anxiété. L'esprit, apaisé, peut ainsi mieux gérer les émotions et dissiper les pensées négatives. L'individu, en lâchant prise, est aussi mieux disposé à se recentrer sur lui-même, ce qui lui permet de réveiller tout son potentiel créatif et de développer son intuition. D'un point de vue physique, la pratique régulière du yoga Nidra permet de lutter contre la fatigue du corps et de réduire les tensions musculaires. Le Yoga Nidra en entreprise est une méthode douce qui permet d'évacuer la pression et l'excitation de notre quotidien. Ainsi les personnes stressées, fatiguées ou souffrant d'insomnie trouveront une véritable aide dans le yoga Nidra.

LIEU ET BESOINS

- Une salle calme et chauffée compter 2 m²/participant, un tapis de yoga par participant, une couverture légère.

PRANAYAMA, L'ART DU SOUFFLE

Qualité de vie au travail / Risques psycho-sociaux / Vivre la différence



ATELIER COLLECTIF 10 personnes max.



TEMPS D'INTERVENTION 1 heure

1 séance découverte ou un cycle de 5 à 10 séances pour approfondir la pratique

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Le pranayama est l'une des huit branches du yoga. Il regroupe un ensemble de techniques respiratoires, qui visent à allonger le souffle, et surtout, à mieux le contrôler. Il s'agit d'amener la conscience mentale à l'activité normalement subconsciente de la respiration afin de la rendre plus efficace et d'équilibrer l'oxygène, le dioxyde de carbone et autres niveaux de gaz solubles dans le sang. Grâce à cette conscience, nous utilisons l'esprit pour contrôler le corps.

Les exercices respiratoires doivent être pratiqués loin des repas (à jeûn), en position confortable avec le dos parfaitement droit. La pratique de pranayama développe la concentration, la créativité et les fonctions cérébrales cognitives. Le contrôle du souffle amène la force de la volonté et augmente l'activité des cellules nerveuses, il permet enfin la relaxation et le calme en relâchant la tension.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Améliore la concentration, la créativité et les fonctions cérébrales cognitives,
- Aide à la relaxation et au calme en relâchant les tensions.

LIEU ET BESOINS

- Une salle clame, chauffée et aérée de 20m² minimum, un tapis de yoga par participant.

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

avec Laurence VOISIN

RÉDUCTION DU STRESS MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Risques psycho-sociaux



ATELIER COLLECTIF 12 pers. max

Possibilité d'intégrer un groupe hors entreprise selon souhaits ou si nombre réduit de participants.



TEMPS D'INTERVENTION 28h + (1h par participant).

Les 28h sont réparties en 1 séance d'information d'1h avant le cycle avec les personnes intéressées + 8 séances hebdomadaires de 2h30 + 1 journée de 7h + un entretien individuel avant et après programme (30 mn).

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

MBSR* : le programme de référence de la méditation de pleine conscience créé il y a plus de 40 ans par Jon Kabat-Zinn, reconnu scientifiquement par des milliers d'études, et le plus validé concernant le traitement non médicamenteux du stress sous toutes ses formes.

Parce que la méditation est avant tout un entraînement de l'attention, et qu'il faut du temps pour changer nos modes de fonctionnement, ce format en 8 semaines permet des changements significatifs dans notre relation à soi, aux autres et au monde, notamment face aux difficultés de la vie.

Pratiques de méditation de pleine conscience (assis, allongé, debout, en mouvement, en marche...), échanges sur la pratique et partage des expériences durant les séances, exercices d'intégration dans le quotidien
Manuel d'accompagnement et audios pour pratique journalière entre les séances.

* Mindfulness Based Stress Reduction

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Trouver des stratégies positives face aux situations stressantes de la vie personnelle et professionnelle.
- Stabiliser son attention, mieux réguler ses pensées et émotions
- Se sentir plus serein et répondre de manière plus adaptée aux expériences et communications difficiles.
- (Re)trouver espace et sérénité au milieu des difficultés, et savourer la vie !
- Retrouver confiance en soi, et se sentir mieux avec les autres
- Développer un sentiment d'humanité commune.

LIEU ET BESOINS

- Salle spacieuse et calme (permettant d'installer tapis de yoga selon nombre participants), chaises, paper-board.

MÉDITATION & AUTOCOMPASSION

CULTIVER SES RESSOURCES POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

Accompagnement thérapeutique ou de soins



ATELIER COLLECTIF 6 personnes max.



TEMPS D'INTERVENTION 1h (découverte) ou un cycle de 3 à 6 ateliers d'1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

S'offrir de la compassion favorise les ressources émotionnelles nécessaires pour prendre soin de soi et des autres. Ateliers particulièrement intéressants pour les professionnels de la relation d'aide ou de soin (aidants, soignants, accompagnants), ou en contact avec des publics exigeants. Adaptés aussi à quiconque désirent apprendre à se donner du soutien, à entrer en amitié avec lui-même, ou à s'accepter tel qu'il est.

Dans un cadre sécurisant et bienveillant, nous apprendrons à (re)devenir le meilleur ami pour nous-même. Pratiques de méditation de pleine conscience et d'auto-compassion (assis, allongé, debout, en mouvement, en marche...), exercices, échanges et partage des expériences.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Bien-être psychologique, diminution de l'anxiété, du stress.
- Développement de ressources intérieures pour s'apaiser et se ressourcer, se soutenir, s'encourager.
- Ressourcement, diminution de la fatigue compassionnelle.
- Développement d'un état d'esprit plus positif.
- Plus de disponibilité pour l'autre.

LIEU ET BESOINS

- Une pièce au calme, des chaises, un espace suffisant pour déplier les tapis de yoga.

RÉDUCTION DU STRESS

MÉDITER POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ

Risques psycho-sociaux, qualité de vie au travail.



ATELIER COLLECTIF 15 personnes max.



TEMPS D'INTERVENTION 3 heures

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

La méditation de pleine conscience est basée sur des pratiques plurimillénaires et a été codifiée et enrichie grâce aux apports des sciences modernes. En méditant, on entraîne notre attention, ce qui modifie le fonctionnement même de notre cerveau (neuroplasticité) et donc certaines habitudes qui nous font souffrir sans même que nous en ayons conscience. Elle nous aide à modifier notre relation aux situations, notamment à ce qui est difficile ou désagréable, évitant ainsi des stratégies inadaptées d'évitement (ruminations, addictions...). Alternance d'apports théoriques et expérientiels. Pratiques de méditation courtes et simples (pour intégration facile dans le quotidien) Echanges, discussions, réflexions en groupe.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Mieux connaître sa façon de fonctionner.
- Améliorer son attention et sa concentration.
- Comprendre et réduire le stress et ses conséquences : anxiété, insomnie, ruminations, anxiété...
- Se sentir plus calme et détendu.
- Percevoir ses ressources face aux situations stressantes afin de
- (Re)devenir acteur et retrouver confiance en soi.
- Organiser des temps courts de ressourcement chez soi et sur son lieu de travail.

LIEU ET BESOINS

- Une pièce au calme, des chaises, un paper-board, un video projecteur.

LA BOÎTE À OUTILS ANTI-STRESS DE LA PLEINE CONSCIENCE L'INSTANT PRÉSENT, POUR SAVOURER LA VIE

Risques psycho-sociaux, qualité de vie au travail

 **ATELIER COLLECTIF** 15 pers. max

 **TEMPS D'INTERVENTION** 1 heure

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Lorsque nous apprenons à conduire, une des premières choses à savoir est comment freiner. Nos rythmes de vie intenses, les sollicitations multiples, mais aussi nos propres fonctionnements internes nous entraînent dans la surcharge mentale et le stress, souvent même à notre insu. Embarqués par notre mental dans le passé (souvenirs, ruminations, traumatismes...) ou le futur (pensées anxiogènes, peur de l'avenir, de l'inconnu...), nous fonctionnons en pilotage automatique, et cela ne nous rend pas heureux !

A travers des expériences ludiques autour de la pleine conscience et des sens, nous apprendrons à revenir au présent pour redonner des couleurs à la vie, et ainsi freiner...pour mieux repartir !

Pratiques très courtes et simples de pleine conscience utilisables n'importe où, échanges, exercices.

Des explications sur chaque exercice viendront compléter l'expérience afin de donner du sens.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Relâchement des tensions physiques et psychiques.
- Améliorer sa capacité à « saisir » et savourer les petits bonheurs du quotidien. Calme, bien-être, détente.
- Réduction du stress, de l'anxiété, des ruminations.
- Retrouver de la concentration, de la clarté.
- Cultiver les émotions positives.
- Optimiser ses temps de pause (déconnexion sensorielle, bulle de ressourcement).

LIEU ET BESOINS

- Une pièce au calme, chaises.

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE VS ECO-ANXIÉTÉ ET ÉMOTIONS

Risques psycho-sociaux, qualité de vie au travail.

 **ATELIER COLLECTIF** 10 personnes max.

 **TEMPS D'INTERVENTION** 1h
Cycle de 3 à 6 ateliers d'1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Face aux changements et enjeux climatiques et environnementaux, de nombreuses personnes ont développé de l'anxiété et parfois une réelle et profonde souffrance physique, psychologique ou existentielle.

La méditation de pleine conscience peut nous aider à trouver apaisement, clarté, et plus de confiance.

Pratiques de méditation de pleine conscience et d'auto-compassion (assis, allongé, debout, en mouvement, en marche...), échanges et partage des expériences, exercices d'intégration dans le quotidien.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Reconnaître et accueillir les émotions générées par les problèmes environnementaux et climatiques.
- Développer la conscience et l'empathie envers les autres, la nature.
- Développer sa résilience, sa capacité à agir et à faire des choix plus conscients.
- Se sentir plus confiant en l'avenir.

LIEU ET BESOINS

- Une pièce au calme, des chaises, un espace suffisant pour pouvoir déplier un tapis par personne.



OSTÉOPATHIE

avec Pierre GOULET

SÉANCE D'OSTÉOPATHIE STRUCTURELLE DANS LE CADRE D'UNE ACTIVITÉ EN ENTREPRISE

Qualité de vie au travail - Troubles musculo-squelettiques

◆ **ATELIER INDIVIDUEL**

🕒 **TEMPS D'INTERVENTION 30 minutes**

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

L'ostéopathie structurelle est une approche qui a pour but de travailler le tissu conjonctif (os, muscles, ligaments, tendons, fascias, environnement organique...) en lésion, c'est-à-dire qui a perdu ses capacités de souplesse et d'élasticité. Ces lésions entraînent à plus ou moins long terme, des douleurs.

L'ostéopathie structurelle permet de lever ses lésions pour permettre au tissu travaillé de retrouver ses capacités de souplesse et d'élasticité par le biais de manipulations et de stimulations.

La séance se divise en 2 temps:

- Un temps d'anamnèse qui permet de recueillir des informations sur la personne au niveau de son état de santé et de sa plainte pour évaluer ses besoins.
- Un temps manipulatif en lien avec la plainte de la personne.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

Réduction des tensions et des douleurs et des troubles musculo-squelettiques. Bien-Être.

LIEU ET BESOINS

- Une pièce d'environ 10m² avec un bureau et 2 chaises (table de manipulation fournie par mes soins). En entreprise ou au Pôle Bien-Être.



AYURVEDA NATUROPATHIE INDIENNE

avec Nicolas Grouzinoff

AYURVÉDA : L'INDISPENSABLE CONNAISSANCE DE NOTRE CONSTITUTION DE NAISSANCE POUR SAVOIR PRENDRE SOIN DE SOI ET REMÉDIER À NOS TROUBLES ET DOULEURS

Qualité de vie au travail, troubles musculosquelettiques, risques psychosociaux, accompagnement en structures thérapeutiques ou de soins, vivre la différence.



ATELIER COLLECTIF

ou



ATELIER INDIVIDUEL



TEMPS D'INTERVENTION 1h30



TEMPS D'INTERVENTION 1h

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Atelier collectif : « *La racine de tous nos maux est l'ignorance... le seul remède est la connaissance du Soi* », comme l'a énoncé un des pères de l'Ayurvéda. Une présentation interactive des trois constitutions humaines permet à chacun de commencer à se connaître et d'apprendre ses points forts, ses zones de faiblesse, son fonctionnement, l'alimentation et le mode de vie qui lui convient pour apprendre à rester en bonne santé physique et psychologique ou à se rééquilibrer.

Atelier individuel : séance de découverte de soi pour connaître précisément sa constitution physique et psychologique, avec remise de documents précis relatifs à l'alimentation et au mode de vie correspondants permettant d'avoir des clés pour rester en bonne santé physique et psychologique ou pour rééquilibrer son corps et son esprit.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Connaître notre constitution est indispensable pour savoir prendre soin de soi ou se rééquilibrer.
- Comprendre que nous sommes tous uniques et que ce qui est bon pour l'un, ne l'est souvent pas pour l'autre
- Avoir la connaissance et les outils pour remédier aux déséquilibres de notre corps et de notre esprit.

LIEU ET BESOINS

- Atelier individuel** : un bureau avec une table et chaises en entreprise ou au pôle bien-être
- Atelier collectif** : une salle, table, chaises, vidéoprojecteur, support paperboard, en entreprise ou au pôle bien-être.

AYURVÉDA : BONNE ALIMENTATION ET BONNE DIGESTION, NOS ALLIÉS CONTRE NOS MAUX ET DOULEURS ET LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE ET DE L'EFFICACITÉ AU TRAVAIL

Qualité de vie au travail, troubles musculosquelettiques, risques psychosociaux, accompagnement en structures thérapeutiques ou de soins, vivre la différence.

 **ATELIER COLLECTIF**

 **TEMPS D'INTERVENTION 1h30**

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

L'ayurvéda nous enseigne depuis des millénaires que la qualité et le mode de notre alimentation sont au cœur de la vie et conditionnent notre digestion. Notre digestion conditionne notre bonne santé dans son ensemble, aussi bien physique que psychologique, et ainsi notre énergie et notre faculté de concentration. Savoir, par exemple, expliquer et éviter le coup de fatigue après le déjeuner devient possible. Après une présentation interactive par l'exemple ayant pour but de montrer que l'immense majorité de nos troubles, douleurs et souffrances ont pour cause une digestion fragilisée pour en comprendre l'importance, cet atelier pratique propose de donner les clés du bien-être alimentaire et digestif pour apaiser les maux et retrouver bien-être dans sa vie, dynamisme et efficacité au travail.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Apprendre les clés du bien-être digestif pour se sentir bien
- Savoir repérer les immenses implications de la digestion sur notre bien-être
- Comment, quand et quoi manger : solutions simples pour retrouver dynamisme et légèreté.

LIEU ET BESOINS

- Une salle en entreprise ou au pôle bien-être
- Une salle, table, chaises, vidéoprojecteur, support paperboard

AYURVÉDA, ART DE VIVRE ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT POUR REMÉDIER À NOS DÉSÉQUILIBRES ET SE SENTIR BIEN

Qualité de vie au travail, troubles musculosquelettiques, risques psychosociaux, accompagnement en structures thérapeutiques ou de soins, vivre la différence.

 **ATELIER COLLECTIF**

 **TEMPS D'INTERVENTION 1h30**

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

L'ayurvéda nous enseigne que le bien-être repose sur l'alignement du corps, de l'esprit et de la conscience. Notre rythme, hygiène et art de vie sont une des clés les plus importantes pour y parvenir. L'art de vivre conditionne notre paix intérieure, notre joie de vivre et notre santé. Cet atelier interactif donnera des solutions et exemples pratiques pour organiser sa vie et ses journées selon les cycles de la nature dans le respect de son corps et de son esprit et ouvrira la porte à la prise de conscience de ses pensées comme piliers de notre vie et de notre bien-être.

BÉNÉFICES POUR LES COLLABORATEURS

- Avoir les clés pour adopter le rythme et l'hygiène de vie qui nous apportent énergie et bien-être.
- Savoir organiser ses journées dans le respect de son corps et de son esprit pour se sentir bien
- Prendre conscience de l'importance de nos pensées pour notre équilibre, nos projets et notre bien-être

LIEU ET BESOINS

- Une salle en entreprise ou au pôle bien-être
- Une salle, table, chaises, vidéoprojecteur, support paperboard



NOS PRATICIENS

Fanny EUDE

COACH DE VIE ÉNERGÉTIENNE

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.

Nicolas GROUZINOFF

PRATICIEN EN AYURVÉDA

NATUROPATHIE INDIENNE



Après plusieurs années d'analyse média et géopolitique à Paris au service de grandes entreprises, je suis parti enseigner une quinzaine d'années dans des instituts de formation professionnelle et à l'Université à l'étranger, en Inde et dans plusieurs pays d'Asie notamment.

J'ai toujours été fasciné par les bienfaits et la sagesse de la spiritualité indienne dont l'Ayurvéda est l'émanation tant cette science médicale indienne a à nous apporter, et, lorsque je suis rentré en France au moment du Covid, ma reconversion en ayurvéda m'est apparue comme une nécessité, aussi logique que naturelle.

J'ai quitté mon travail pour me consacrer à plein temps à ma formation pour devenir éducateur de santé en Ayurvéda et j'ai complété mon apprentissage par un stage pratique dans une clinique ayurvédique au Kérala en Inde où je suis retourné avec grand plaisir.

J'exerce l'Ayurvéda au Pôle Bien-Être de Saint-Lô où je propose notamment des bilans ayurvédiques complets et des bilans découverte de soi pour aider à remédier à de nombreux maux et déséquilibres.

Aujourd'hui, à l'aide de mes compétences pédagogiques et de mes connaissances du monde de l'entreprise, je propose de partager et transmettre cette science multimillénaire du bien-être pour apporter des solutions naturelles concrètes aux professionnels et les aider à retrouver un équilibre, se faire du bien et ainsi s'épanouir au travail.

L'ensemble des ateliers collectifs que je propose sont organisés de manière interactive et vivante et permettent de donner des solutions ayurvédiques concrètes.

Basées sur des millénaires de connaissances et d'expériences, l'ayurvéda propose de puissantes solutions naturelles au service de notre bien-être et de notre santé mais ne remplace en aucune manière la consultation, les conseils et les prescriptions d'un médecin inscrit à l'Ordre des Médecins.

MOTS-CLÉS

Digestion, alimentation, bien-être, dynamisme, énergie, troubles, douleurs, souffrances, fatigue, stress, art de vivre, hygiène de vie, rythme de vie, connaissance de soi, apaisement, équilibre corps-esprit-conscience, efficacité, harmonie, conscience de soi, déséquilibres.

Pierre GOULET

OSTÉOPATHE



Après quelques années à exercer comme infirmier, en hôpital ou à domicile, j'ai décidé de me former à l'ostéopathie pour m'orienter vers une approche plus globale et plus manuelle du soin. Enrichi d'une expérience professionnelle aux contacts de publics différents, je suis retourné sur les bancs de l'école pour me former à l'ostéopathie structurelle à l'Institut de Formation Supérieur d'Ostéopathie de Rennes.

Approche structurelle, cherchant à améliorer les qualités de souplesse et d'élasticité du tissu conjonctif (se trouvant dans les os, les muscles, les ligaments, les tendons...), je prends en charge tout public (du nourrisson au senior). L'ostéopathie permet de soulager et de prévenir des douleurs par le biais de manipulations.

MOTS-CLÉS

Bien-être, Soulagement de douleur, Manipulations, Prévention, Soins.

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 seniors.



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.

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.

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.

Carol VERGER

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AVEC LA MÉTHODE CORPS-EMOTION-PAROLE® 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-créé 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.

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.

Laurence VOISIN

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Au cours de ma carrière hospitalière (aux. de puér., aide-soignante, puis infirmière), je me suis particulièrement intéressée aux problématiques de la douleur, de la bientraitance et de la SQVT. Mon expérience au contact de la souffrance des patients mais également des soignants m'a amenée en 2015 à me former à la Méditation de Pleine Conscience au niveau universitaire puis comme instructrice des programmes de référence MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, MBCT (Thérapie Cognitive basée sur la pleine conscience)... Fondatrice de l'Association Sérénité & Pleine Conscience, je suis également à l'initiative du projet « La méditation de Pleine Conscience au service des professionnels des C.H. Coutances et Saint-Lô » 2018-21. En parallèle de mon métier d'infirmière, j'ai ainsi formé plus de 180 professionnels des deux établissements.

Mon propre parcours personnel et professionnel et mon expérience de la Méditation seront essentiels pour accompagner les participants dans un cadre sécurisant et bienveillant.



MOTS-CLÉS

Sérénité, Instant présent, attention, concentration, stress, anxiété, douleur, dépression, burn-out, méditation, équilibre corps-esprit, stabilité, relations apaisées, auto-compassion

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.

Caroline BERGELIN

YOGA DOUX - YOGA NIDRA

Professeure de Yoga depuis 2017, j'enseigne le Yoga de Swami Sivananda aux adultes et aux enfants, en groupe ou en séance individuelle dans le Pays Saint Lois. Il s'agit du Hatha Yoga, le style le plus traditionnel de yoga. Il est accessible au plus grand nombre. Je pratique ce Yoga depuis 20 ans et cette discipline m'a amené beaucoup de bien être et de changements dans ma vie.

J'enseigne le yoga à des groupes d'adultes à Saint Jean de Daye, Moyon, Bayeux, Saint Clair sur Elle, Balleroy et Litteau. Je suis formée depuis 2023 à enseigner le yoga aux enfants et aux personnes âgées.

J'ai intégré le Pôle Bien Être en juin 2023 afin de proposer des cours dans cette structure dédiée au bien être / mieux être.

Les trois formes de yoga proposés (Parnayama, Asanas et Yoga Nidra) sont un panel non exhaustif des méthodes permettant la création d'une culture de bien-être au sein de l'entreprise.

Les bienfaits de ces méthodes en entreprise sont nombreux : diminution de l'anxiété, augmentation de la concentration, relaxation, ou encore cohésion des équipes lorsqu'il est réalisé en cours collectifs.



MOTS-CLÉS

Détente, relaxation, vitalité, sommeil réparateur, souplesse, concentration, cohésion, intuition, perception, calme, confiance, positivité, énergie, ressources, calme, lâcher prise, équilibre émotionnel, optimisme.



CHÈQUE BIEN-ÊTRE



Offrez du bien-être à vos salarié.es !



LE PÔLE BIEN-ÊTRE

est une association créée à Saint-Lô en 2018. Elle a pour objectif d'accompagner les personnes à se sentir mieux dans leur tête, mieux dans leur corps. Le Pôle propose des séances individuelles, des cours collectifs, des séjours bien-être, des conférences...

**LE PÔLE BIEN-ÊTRE
C'EST PLUS DE 20 PRATIQUES**

Ostéopathie, Kinésiologie, Sophrologie,
Hypnothérapie, Longo Danse Africaine,
Massages bien-être, Coaching,
Soins énergétiques, Shiatsu, Do In,
Relation d'Aide par le Toucher®
Accompagnement et soutien avec la méthode
Corps-Emotion-Parole®,
Réflexologie plantaire, palmaire, crânienne et
faciale, Ayurveda, Naturopathie,
Méditation de pleine conscience,
Yoga prénatal, postnatal, Yoga Nidra, Hatha
Yoga, Yoga doux, Psychogénéalogie, Pilates,
Accompagnement en parentalité.



PÔLE BIEN-ÊTRE



Association Pôle Bien-Être

371, rue Alexis de Tocqueville 50000 Saint-Lô
09 86 26 69 86 - Accueil téléphonique : mardi et jeudi de 9h à 13h.
contact@polebienetre-stlo.fr
www.polebienetre-stlo.fr

NOUVELLE ADRESSE

