LE RÉSEAU DU
BIEN-ETRE

Entreprises, associations et institutions

LE RÉSEAU DU BIEN-ÊTRE

CATALOGUE D'INTERVENTIONS

À destination des entreprises, associations et institutions

Avant d'aller plus loin, permettez-moi de faire un retour en arrière pour vous donner un aperçu de l'histoire du « **réseau du bien-être** »
Il se peut que certains d'entre vous aient déjà eu l'opportunité de découvrir le Pôle Bien-Être. Un lieu dédié au bien-être, qui a su se faire une place de choix sur le bassin Saint Lois. Initialement établi au 709 promenade des Ports, il a ensuite déménagé au 371 rue Alexis de Tocqueville à Saint Lô.
Cet établissement accueillait une vingtaine de thérapeutes, chacun d'eux apportant sa contribution pour promouvoir le bien-être de ses usagers.

C'est avec tristesse que nous avons fermé nos portes le 30 septembre 2024. Cependant, l'équipe reste déterminée à continuer sa mission, convaincue de l'importance de promouvoir le bien-être pour tous et toutes, et notamment auprès des entreprises, associations et institutions.

À l'époque du Pôle Bien Être, j'avais la responsabilité de coordonner ce que nous appelions le « **Catalogue bien-être** », un outil qui répertoriait toutes nos pratiques destinées aux entreprises. J'étais la pilote de vos projets bien-être, veillant à ce que chaque initiative soit mise en œuvre de manière efficace et bénéfique pour tous et toutes.
Aujourd'hui, au-delà des murs du Pôle Bien-Être, je continue de porter ce projet avec enthousiasme et je souhaite vraiment poursuivre cette aventure à vos côtés !
Le bien-être reste au cœur de mes préoccupations, et je suis impatiente de découvrir comment nous pourrions collaborer afin de le promouvoir, ensemble.

Permettez-moi de me présenter brièvement,
je m'appelle Justine PRECOURT et je suis sophrologue et enseignante de yin yoga.



Après avoir suivi une formation approfondie de deux ans à l'institut de sophrologie de Rennes, j'ai choisi d'ouvrir mon cabinet en 2018 au sein du Pôle Bien-Être de Saint Lô.

J'ai le privilège d'accueillir des adultes et des adolescents pour des séances individuelles, mais j'éprouve également une grande satisfaction à animer des groupes dans diverses structures, y compris en milieu professionnel et associatif.

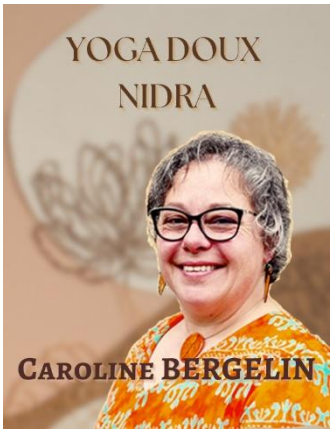
Le milieu de l'entreprise m'est particulièrement familier, ayant exercé pendant dix ans en tant que responsable d'agences d'emploi. Cette expérience m'a permis de comprendre les défis auxquels des entreprises comme la vôtre peuvent être confrontées en matière de gestion des ressources humaines.

Je suis fermement convaincue que la sophrologie, entre autres, peut constituer une solution pertinente et efficace pour améliorer la qualité de vie au travail.

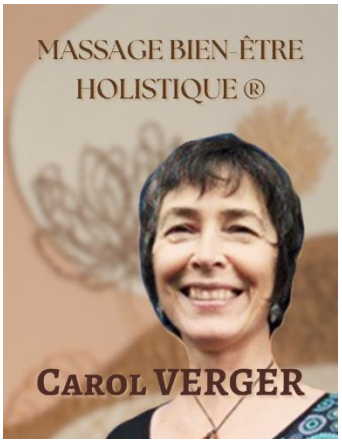
C'est à travers ce catalogue que je vous invite à découvrir l'équipe



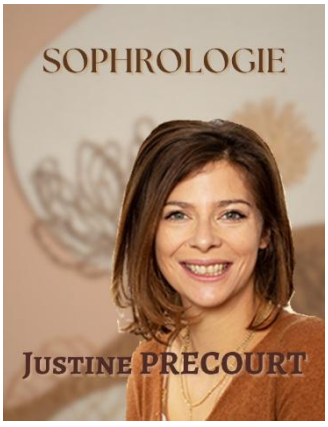












Vous trouverez ici des informations sur chacune de nos pratiques, nos compétences et les services que nous proposons.

Nous sommes toutes engagées à vous accompagner dans votre démarche de bien-être ! N'hésitez pas à explorer cet outil et à me contacter si vous avez des questions ou si vous souhaitez en savoir plus sur nos approches respectives !

Nous avons imaginé plusieurs ateliers autour de 5 thématiques principales :

- **LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX**
  Stress, épuisement professionnel, burn out, harcèlement, souffrance, dépression, addictions, violences...

- **LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL**
  Détente, relaxation, cohésion d'équipe, communication, conditions de travail, organisation...

- **LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES**
  Douleurs, postures, gestes répétitifs ...

- **L'ACCOMPAGEMENT EN STRUCTURE THERAPEUTIQUE OU DE SOINS POUR LES SOIGNES – SOIGNANTS**
  Ehpad, hôpitaux, handicap, deuil ...

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

Au fil de votre lecture, vous aurez l'occasion de découvrir une série d'ateliers soigneusement élaborés, dont l'objectif est de transformer chacune de nos interventions en une véritable parenthèse de bien-être pour les professionnels que nous rencontrons. Nous souhaitons que ces moments soient perçus comme une pause bienfaisante, une opportunité de se ressourcer et de se recentrer.

THÈME 1

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

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

ATELIERS COLLECTIFS

- Voyage sonore aux bols tibétains, Bain de gong, Médiation musicale – p11
- DO IN : cours collectif d'automassage pour apprendre à se détendre - p.19
- Accordez-vous une pause bien-être - p. 20.
- Surmené(e), stressé(e), débordé(e), 5 minutes pour repartir du bon pied ! - p.20
- Conserver une bonne qualité de sommeil malgré vos horaires atypiques - p. 20
- Relaxation : détente profonde di corps et de l'esprit -p20
- Se sentir plus serein, plus léger, plus vivant et plus créatif avec le Longo - p. 17
- Réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - p.22
- Cours de yoga - p.13
- Cours de yoga Nidra - p.13
- Pranayama, l'art du souffle - p.13

ATELIERS INDIVIDUELS

- Détente et relaxation, avec le massage bien-être holistique - p.15
- Amma assis : séance pour améliorer sa gestion du stress et libérer les tensions et douleurs liées au travail -p.19
- Se sentir plus serein, plus léger, plus vivant et plus créatif avec le Longo - p.17
- Massage crânien et facial - p.22

THÈME 2

LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Stress, épuisement professionnel, burn out, harcèlement, souffrance, dépression, addictions, violences...

ATELIERS COLLECTIFS

- Voyage sonore aux bols tibétains, Bain de gong, Médiation musicale – p 11
- Efficacité retrouvée grâce à un équilibre corps, émotion, parole - p.15
- Relaxation : détente profonde di corps et de l'esprit -p 20
- Apprivoiser son stress grâce à la sophrologie - p.20
- Accordez-vous une pause bien être -p20
- Surmené(e), stressé(e), débordé(e), 5 minutes pour repartir du bon pied ! - p.20
- Conserver une bonne qualité de sommeil malgré vos horaires atypiques - p. 20
- Dansez, libérez vos tensions, retrouvez votre paix intérieure avec le Longo -p. 17
- Réflexologie palmaire : relaxation et mieux dormir - p.22
- Cours de yoga - p.13
- Cours de yoga Nidra - p.13
- Pranayama, l'art du souffle - p.13

ATELIERS INDIVIDUELS

- Amma assis : séance pour améliorer sa gestion du stress et libérer les tensions et douleurs liées au travail -p.19
- Dansez, libérez vos tensions, retrouvez votre paix intérieure avec le Longo - p.17
- Massage crânien et facial - p.22

THÈME 3

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Douleurs, postures et gestes répétitifs

ATELIERS COLLECTIFS

- La médiation en mouvements, bien utiliser son corps - p.15
- DO IN : cours collectif d'automassage pour apprendre à se détendre - p.19
- Détente profonde du corps : libérez vos tensions musculaires et apaisez vos douleurs grâce à la sophrologie - p.20
- Relaxation : détente profonde di corps et de l'esprit -p 20
- Détente profonde, équilibre et harmonie avec votre corps avec le Longo - p.17
- Mieux digérer avec la réflexologie palmaire - p.22
- Cours de yoga - p.13

ATELIERS INDIVIDUELS

- Soulager les tensions avec la réflexologie plantaire - p.22
- Amma assis : séance pour améliorer sa gestion du stress et libérer les tensions et douleurs liées au travail -p.19
- Détente profonde, équilibre et harmonie avec votre corps avec le Longo - p.17

THÈME 4

L'ACCOMPAGEMENT EN STRUCTURE THERAPEUTIQUE OU DE SOINS POUR LES SOIGNES – SOIGNANTS

Ehpad , hôpitaux, handicap, deuil ...

ATELIERS COLLECTIFS

- Voyage sonore aux bols tibétains, Bain de gong, Médiation musicale – p 11
- Le toucher relationnel CEP® : améliorer les relations soignants/soignés - p.15
- Relaxation : détente profonde di corps et de l'esprit -p 20
- Accordez-vous une pause bien-être - p.20
- Surmené(e), stressé(e), débordé(e), 5 minutes pour repartir du bon pied ! - p.20
- Prendre soin de moi pour prendre soin des autres - p.20
- Stop à l'épuisement ! Retrouvez votre énergie et votre joie intérieure - p.17
- Dansons ensemble, retrouvons la joie de vivre (pour les patients/usagés) - p. 17
- Atelier détente avec la réflexologie palmaire - p.22

ATELIERS INDIVIDUELS

- Stop à l'épuisement ! Retrouvez votre énergie et votre joie - p. 17
- Dansons ensemble, retrouvons la joie de vivre (pour les patients/usagés) - p.17
- Massage crânien et facial - p.22

THÈME 5

VIVRE LA DIFFERENCE

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

ATELIERS COLLECTIFS

- Prendre soin de moi pour prendre soin des autres - p.20
- Accordez-vous une pause bien être – p.20
- Relaxation : détente profonde di corps et de l'esprit -p 20
- Atelier corporel - p.15
- Atelier créatif : oser être soi et retrouver mieux-être intérieur - p.15
- Atelier détente avec la réflexologie palmaire - p.22
- Changer votre regard et vivez pleinement votre différence avec le Longo - p. 17
- DO IN : cours collectif d'automassage pour apprendre à se détendre - p. 19
- Cours de yoga - p.13
- Cours de yoga Nidra - p.13
- Pranayama, l'art du souffle - p.13



Voyage sonore

Arielle SUBLIN

Voyage sonore aux bols tibétains

ATELIER COLLECTIF d'1h, 10 personnes maximum

Bien plus qu'un voyage sonore, c'est un rendez-vous avec le lâcher prise et le bien-être.
Un voyage sonore est un voyage en son for intérieur.
Guidé dans une détente profonde avec les bols tibétains, gong et autres instruments vibratoires les sons vont agir au niveau du corps et du mental.
Il vous suffit de vous laisser envelopper par les sons. Les vibrations vont parcourir le corps pour atteindre vos cellules.
Vous n'avez rien à faire, le corps se comporte comme une éponge, tant qu'il a besoin, il va absorber les sons et les vibrations. Les sons vont agir sur les déséquilibres énergétiques et émotionnels, les tensions, la fatigue, le stress, le manque d'énergie, les angoisses, la dépression, les douleurs du corps.

Bain de gong

ATELIER COLLECTIF d'1h, 10 personnes maximum

Le gong, la vibration de l'Univers.
Le gong nous entraine directement dans le courant du son, de la vibration, dans L'espace. Le son est illimité, il vibre et engendre la lumière et la vie.
Au cœur de ce son et des vibrations, la détente vous gagne, le stress s'éloigne, la Guérison et la régénération prennent place.
Soulage les douleurs, améliore la souplesse articulaire, favorise une relaxation profonde et apaise le mental, réduit le stress et l'anxiété, stimule la circulation sanguine, génère une réorganisation des émotions et des sentiments, aide à se débarrasser des conduites addictives, régénère le système nerveux, aide à se débarrasser des pensées négatives, nettoie le champ magnétique du corps et de l'aura, harmonise et aligne les chakras.

Médiation musicale

ATELIER COLLECTIF d'1h, 8 à 10 personnes maximum

La musique est un outil et non un but.
La médiation musicale est un complément aux autres formes de soins, se caractérisant par l'utilisation de la musique et du son afin de créer une relation, un accompagnement de la personne. Elle favorise l'expression spontanée verbale et non-verbale. Elle stimule le développement, les fonctions cognitives, motrices et langagières, la communication, la socialisation. Elle vise à tendre vers le mieux-être, le confort, la détente, la gestion de la douleur et de l'anxiété. A partir d'instruments intuitifs, de percussions corporelles, d'expression vocale et corporelle, les ateliers facilitent la création du lien et des conditions positives aux changements du participant.





YOGA

Caroline BERGELIN

Cours de yoga

ATELIER COLLECTIF à partir d'1h, 10 personnes maximum

Il s'agit d'une série d'exercices physiques, de techniques de respiration et de médiation.
Issu de la tradition indienne, le yoga est une discipline millénaire qui vise à unir le corps, le mental et l'esprit.
Pour les salariés, les cours de yoga permettent entre autres, de ressentir un réel apaisement physique et mental :
C'est un véritable un moment de soin pour soi. Les bienfaits sont nombreux : 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.

Cours de Nidra

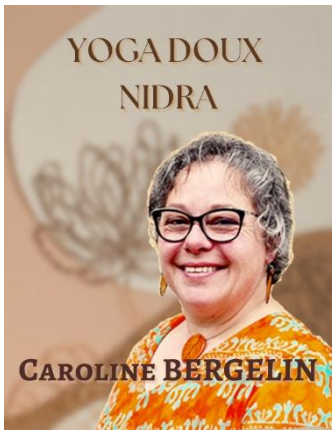
ATELIER COLLECTIF à partir de 30 minutes, jusque 1h, 10 personnes maximum

Le yoga Nidra, également appelé le yoga du sommeil lucide, est une pratique douce et revitalisante, mêlant médiation, 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.

Pranayama, l'art du souffle

ATELIER COLLECTIF de 1h, 10 personnes maximum

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
Grâce à cette conscience, nous utilisons l'esprit pour contrôler le corps.
La pratique de pranayama développe la concentration, la créativité et les fonctions cérébrales cognitives. Il permet enfin la relaxation et le calme en relâchant la tension.





Détente, relaxation, avec le massage bien-être® holistique

ATELIER INDIVIDUEL de 30, 45 ou 60 minutes,

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-Emotion-Parole®). Grâce aux pressions glissées, aux microéléments 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.

Méditation en mouvement, bien utiliser son corps

ATELIER COLLECTIF de 1H30, 10 personnes

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.
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.

Efficacité retrouvée grâce à un équilibre corps émotion parole®

ATELIER COLLECTIF de 1H30, 10 personnes

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 seuls, à deux ou en groupe, espace de parole.

Le toucher relationnel cep®, améliorer les relations soignant-soigné

ATELIER COLLECTIF de 1H30, 10 personnes

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.

Atelier corporel

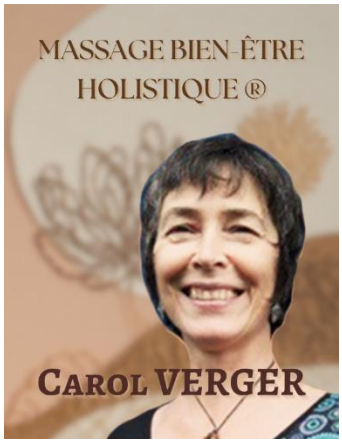
ATELIER COLLECTIF de 1H30, 10 personnes

Découvrir, consolider ma corporalité et sensorialité. Nous abordons le schéma corporel, la relation à soi, à l'autre, au groupe, la présence, l'écoute, l'ancrage, l'équilibre...
Moyens pédagogiques : le corps en mouvement, les jeux relationnels, la découverte sensorielle. Exercices seuls, à deux, en groupe.

Atelier créatif, oser être soi et retrouver mieux-être intérieur

ATELIER COLLECTIF de 1H30, 10 personnes

Développer ma créativité : collage, dessin, mandala, les matières et les textures : la laine, le coton, le papier, les couleurs. Chacun son rythme. Aucun prérequis nécessaire.
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 seule, à deux, à plusieurs.





LONGO

Elise CORMIER

Se sentir plus serein, plus léger, plus créatif et plus vivant, grâce au Longo

ATELIER COLLECTIF de 1H30 (10 personnes), ou ATELIER INDIVIDUEL de 1H

Danse Longo en musique, Mouvements ritualisés issus de la sagesse africaine associés à des intentions, Connexion au corps, aux sensations, aux ressentis, Ancrage en soi :
1. Échauffement doux avec la respiration,
2. Découverte de la musique, du rythme, du mouvement et de l'intention choisie,
3. Danse : répétition du mouvement en boucle induisant détente et lâcher-prise
4. Étirements, Échange verbal.

Pour chaque atelier, c'est l'intention qui varie, mais la séance se déroule de la même manière.
Exemples d'intentions : la Confiance, les Racines, les Qualités, l'Envol, la Pureté, l'Abondance,
L'Ouverture au Féminin et au Masculin.

Détente profonde, équilibre et harmonie dans votre corps grâce au Longo

ATELIER COLLECTIF de 1H30 (10 personnes), ou ATELIER INDIVIDUEL de 1H

Présentation de la séance : Idem atelier 1.

Dansez, libérez vos tensions, retrouvez votre paix intérieure

ATELIER COLLECTIF de 1H30 (10 personnes), ou ATELIER INDIVIDUEL de 1H

Présentation de la séance : Idem atelier 1.

Dansons ensemble et retrouvons la joie de vivre

ATELIER COLLECTIF de 1H30 (10 personnes), ou ATELIER INDIVIDUEL de 1H

Présentation de la séance : Idem atelier 1.

Stop à l'épuisement ! pour les soignants retrouvez votre énergie et votre joie intérieure avec le Longo

ATELIER COLLECTIF de 1H30 (10 personnes), ou ATELIER INDIVIDUEL de 1H,

Présentation de la séance : Idem atelier 1.

Changez votre regard et vivez pleinement votre différence

ATELIER COLLECTIF de 1H30 (10 personnes), ou ATELIER INDIVIDUEL de 1H,

Présentation de la séance : Idem atelier 1.





SHIATSU • DO IN et AMMA ASSIS

Hélène VOISIN

Do in : cours collectif d'automassage pour apprendre à se détendre

ATELIER COLLECTIF de 1H, 15 personnes

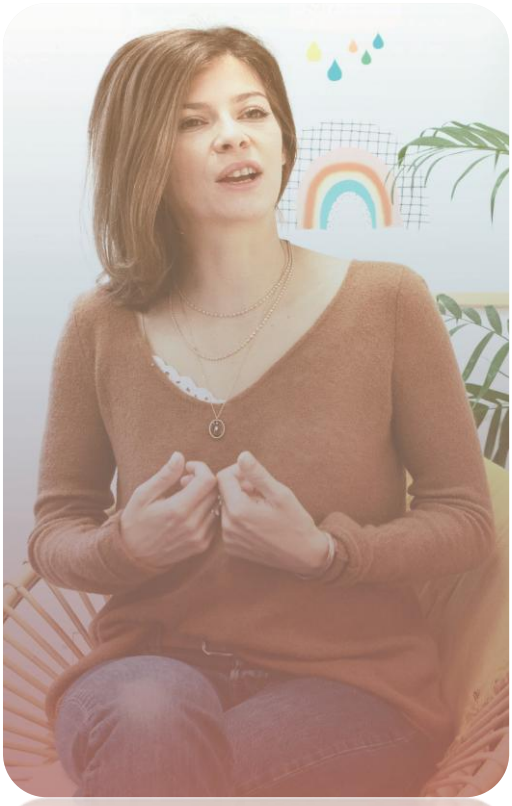
Pratique collective adaptée aux types de postes de bureau ou de manutention. Des propositions d'étirements du cou, des épaules, des mains, des lombaires, du bassin et des genoux seront prodiguées.
Le Do In apporte la détente parmi la gestion du stress, le soulagement des douleurs, diminution de l'état de fatigue, l'amélioration de l'état général, l'amélioration de la concentration.

Amma assis : améliorer sa gestion du stress et libérer les tensions et douleurs liées au travail

ATELIER INDIVIDUEL de 20 à 30 minutes



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



SOPHROLOGIE

Justine PRECOURT

Accordez-vous une pause bien-être

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

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 et 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, et de nos besoins. Cet atelier permet en quelques minutes de retrouver le calme intérieur.

Conserver une bonne qualité de sommeil, malgré vos horaires atypiques

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

Indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques, le sommeil est essentiel à une bonne qualité de vie. Je suis spécialisée dans l'accompagnement des troubles du sommeil.

Détente profonde du corps, libérez vos tensions musculaires et apaisez vos douleurs

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

Douce mise en mouvement du corps afin de libérer les tensions musculaires, nœuds, contractures, douleurs (par régions corporelles, puis dans la globalité du corps).

Apprivoiser votre stress

ATELIER COLLECTIF de 1H30, 10 personnes

Présentation et apports théoriques autour du stress et de ses mécanismes (sources, signaux, conséquences, risques)
Échanges, et retour d'expériences au sein du groupe.
Boite à outils d'exercices de sophrologie, à utiliser dans son quotidien.

Surmené(e), stressé(e), débordé(e) ?5 minutes pour repartir du bon pied

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

Jours après jours, à la maison ou au travail, avec vos collègues ou avec vos enfants : Apprendre à déstresser devient indispensable !
Objectif : s'octroyer quelques minutes pour se recentrer, se régénérer, et être davantage disponible. Pratique de la sophrologie et boite à outils anti-stress.

Prendre soin de moi pour pouvoir prendre soin des autres

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

L'importance de prendre du temps pour soi. De prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres n'est absolument pas égoïste : Il est important d'être disponible et « bien dans ses baskets » pour pouvoir donner le meilleur de soi-même.

Relaxation : détente profonde du corps et de l'esprit

ATELIER COLLECTIF de 1H, 15 personnes

Allongé(e)s sur le sol, en musique, offrez-vous un véritable moment de pause, de déconnexion. Le corps se dépose, le mental s'apaise.





Réflexologie

Stéphanie MELLET

La réflexologie palmaire, relaxation et mieux dormir

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

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

Massage crânien et facial

ATELIER INDIVIDUEL de 30 minutes

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.

Mieux digérer, avec la réflexologie palmaire

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

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.

Soulager les tensions, avec la réflexologie plantaire

ATELIER INDIVIDUEL de 30 minutes

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.

Atelier détente, avec la réflexologie palmaire

ATELIER COLLECTIF de 1H, 10 personnes

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



LE RÉSEAU DU
BIEN-ETRE

Entreprises, associations et institutions

Qui sommes-nous ?

Arielle SUBLIN

La Voie de l'Envol

Sonothérapeute – Médiatrice musicale



MOTS-CLÉS

Activer son pouvoir personnel – Bien-Etre – Relaxation – Vibration – Lâcher prise – Evasion – Lien social – Cohésion – Recentrage sur soi

Depuis mes 20 ans, je mène un parcours de développement personnel. J'ai compris qu'il était indispensable d'arrêter de chercher le bonheur à l'extérieur car je suis la seule à pouvoir m'apporter ma propre douceur et bienveillance.

Dans ce long cheminement qui continue quotidiennement, la sonothérapie est entrée dans ma vie et j'y ai découvert la puissance des sons et de la vibration pour apaiser le mental et le corps avec la voix, les bols tibétains, le gong... etc
Depuis 2018, j'accompagne les personnes dans cette même ouverture à soi.
Toujours en quête d'approfondir mes savoirs et mes envies de transmettre, je me suis formée en 2022 à des pratiques vocales pour trouver l'alignement et faire vibrer le son en soi. En 2023, c'est la médiation musicale qui est entrée dans ma pratique. Une nouvelle approche utilisant la musique et le son afin de favoriser l'expression spontanée verbale et non-verbale visant à atteindre le mieux-être.

Caroline BERGELIN

Enseignante Yoga doux- yoga Nidra



MOTS-CLÉS

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

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 amenée 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 Liteau. Je suis formée depuis 2023 à enseigner le yoga aux enfants et aux personnes âgées.
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.

Carol VERGER

Accompagnante et soutien

Avec la méthode corps-émotion-parole® massage

bien-être holistique®



MOTS-CLÉS

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

Après plus de 20 ans de recherches et de formations dans les domaines des relations humaines, de la psychanalyse, de l'accompagnement psychocorporel, j'ai cocréé le Massage-Bien-être Holistique® et la méthode Corps - Emotion - 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.

Elise CORMIER

Longo danse africaine d'ancrage dans l'être



MOTS-CLÉS

Respiration, relaxation, moment présent, coordination, souplesse musculosquelettique, 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.

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, suit 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 musculosquelettique, les coordinations et l'endurance cardiovasculaire. Amène détente profonde, équilibre, confiance, spontanéité, 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 indiquée à tous les âges de la vie. Les ateliers de Longo s'adressent aux enfants à partir de 7 ans jusqu'aux seniors.

Hélène VOISIN

Le shiatsu par le Do In et le Amma assis



MOTS-CLÉS

Détente, soulagement 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.

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'anime des ateliers DO IN au centre Social Mercier 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 musculosquelettiques 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.

Justine PRECOURT

Sophrologue



MOTS-CLÉS

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

Après avoir suivi une formation approfondie de deux ans à l'institut de sophrologie de Rennes, j'ai choisi d'ouvrir mon cabinet en 2018 au sein du Pôle Bien-Être de Saint Lô.
Le milieu de l'entreprise m'est particulièrement familier, ayant exercé pendant dix ans en tant que responsable d'agences d'emploi. Cette expérience m'a permis de comprendre les défis auxquels des entreprises comme la vôtre peuvent être confrontées en matière de gestion des ressources humaines.
La sophrologie se présente comme une approche pertinente et accessible, offrant des outils concrets pour aider les collaborateurs à gérer le stress, prévenir le burn-out et retrouver leur énergie tant physique que mentale.
La sophrologie repose sur des techniques simples et efficaces qui permettent de se reconnecter à soi-même. En proposant des séances de groupe, j'encourage un environnement d'échanges et de partage, où chaque participant peut exprimer ses ressentis et ses besoins. Ces moments de convivialité favorisent la création d'un lien entre les collaborateurs, renforçant ainsi la cohésion d'équipe tout en offrant un espace de bien-être.
Lors de ces séances, les participants sont invités à prendre un instant pour se recentrer, à s'accorder une pause dans leur quotidien souvent trépidant. La sophrologie permet d'atteindre une détente profonde du corps et de l'esprit. Grâce à des exercices de respiration, les participants apprennent à apaiser leur mental et à réduire les tensions physiques. Les mouvements corporels, quant à eux, aident à libérer les blocages et à favoriser une circulation harmonieuse de l'énergie. Enfin, l'approche de pensée positive encourage chacun à cultiver un état d'esprit bienveillant et optimiste, essentiel pour faire face aux défis quotidiens.
En intégrant la sophrologie dans le cadre professionnel, les employeurs offrent à leurs collaborateurs un véritable cadeau : celui de retrouver un équilibre intérieur, de renforcer leur résilience face au stress et de développer une meilleure qualité de vie au travail.

Stéphanie MELLET

Reflexologue



MOTS-CLÉS

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

J'ai passé ma certification de réflexologie plantaire en décembre 2019 et ma certification de réflexologie palmaire en octobre 2020. Installée à Saint-Lô en févier 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 et adulte.

Comment inviter des groupes de salariés ou des dirigeants à s'octroyer des espaces privilégiés ?

La qualité de vie au travail est devenue une préoccupation majeure pour les CHSCT, les instances représentatives du personnel et les dirigeants.
Pour proposer des espaces où le temps semble se ralentir, comme suspendu dans un quotidien souvent chargé, il est essentiel de créer des environnements propices à la détente et à la réflexion.

Nous avons pensé pour vous différents formats, mais il est tout à fait possible de réfléchir ensemble à une solution « sur mesure »

- **La Journée du Bien-Être au Travail** est une initiative précieuse qui vise à améliorer la qualité de vie des collaborateurs.

En mettant en place des activités variées et adaptées aux besoins de chacun, vous pouvez transformer l'environnement de travail en un lieu où règnent détente et convivialité. Cela contribue non seulement à la satisfaction des employés, mais aussi à leur productivité et à leur engagement.

- **L'atelier découverte** : Vous pouvez faire appel à nos services de manière ponctuelle, par exemple lors de la semaine de la qualité de vie au travail, ou en réponse à des besoins spécifiques exprimés par vos collaborateurs. Cela montre que vous êtes à l'écoute de leurs attentes et que vous souhaitez réellement améliorer leur quotidien professionnel.
C'est un bon moyen de découvrir et faire découvrir nos pratiques !

- **La routine Bien être** : Si vous souhaitez aller plus loin, vous pourriez envisager un cycle de séances régulières (de manière hebdomadaire ou mensuelle par exemple).

Cela permet d'installer une routine positive au sein de l'équipe, favorisant ainsi un bien-être durable. Ce format peut être un excellent moyen de pérenniser ces efforts. Cela permet à l'ensemble de vos équipes de bénéficier régulièrement d'activités qui favorisent le bien-être, tout en créant une culture d'entreprise axée sur la qualité de vie au travail

NOS TARIFS

NOS TARIFS INCLUENT

La Coordination
Vous permettant d'avoir une seule interlocutrice pour l'ensemble des praticiennes, ceci afin de faciliter les échanges et l'élaboration du projet (planning, logistique, organisation)

Les temps de préparation
Avant et après séance

Les temps de déplacement

La garantie du professionnalisme
Nous ne sommes que de praticiennes formées et expérimentés

TARIF HORAIRE

Séance individuelle : 60€/h

Séance Collective : 150€/h

Indemnités kilométriques selon barème en vigueur

Réalisation de devis à la demande.

En somme, la Journée du Bien-Être au Travail, un atelier découverte, ou une routine bien être sont autant d'opportunités pour renforcer la cohésion d'équipe et améliorer le bien-être des collaborateurs.
Que ce soit par des ateliers ponctuels ou des séances régulières, chaque initiative compte et peut avoir un impact significatif sur l'ambiance de travail.

Je suis là pour vous accompagner dans la mise en place de ces projets ! N'hésitez pas à me faire part de vos idées ou de vos besoins spécifiques, et je serai ravie de vous guider dans l'organisation de cet événement !

Nous contacter :

Justine PRECOURT

Coordinatrice bien être,

06 77 08 94 71

justine.precourt@gmail.com

LE RÉSEAU DU BIEN-ETRE

Entreprises, associations et institutions

Au plaisir,

Justine