

L'ART DU BIEN-VIVRE



*Parce que le bien-être au travail n'est
plus un luxe, mais une évidence.*

A propos de nous

Notre association a pour mission d'améliorer le bien-être au travail en plaçant l'humain au cœur de la performance.

Convaincus que le bien-être est un levier essentiel de productivité et d'efficacité, nous proposons des interventions conçues pour favoriser l'équilibre, la détente et la motivation au sein des entreprises.

Des études démontrent qu'un environnement de travail sain et apaisé contribue directement à de meilleurs résultats, tant pour les salariés que pour l'entreprise elle-même. C'est pourquoi nous œuvrons à améliorer les conditions de travail à travers le bien-être, afin de créer un cercle vertueux entre satisfaction professionnelle et performance collective.

Nos intervenants sont formés à différentes spécialités telles que la pressothérapie, la luxopuncture et le massage bien-être. Ce savoir-faire nous permet d'offrir des moments de détente profonde, tout en respectant les bonnes pratiques et l'éthique professionnelle propres à chaque discipline.

Notre approche allie écoute, expertise et bienveillance pour offrir à chaque entreprise une expérience sur mesure, au service de la santé, de la sérénité et de la réussite.



Les bénéfices pour l'entreprise



Des salariés plus épanouis

Les prestations de bien-être (massages, pressothérapie, luxopuncture...) permettent de réduire le stress, d'améliorer la concentration et de renforcer la vitalité. Des collaborateurs plus détendus sont naturellement plus engagés, plus créatifs et plus disponibles dans leur travail.

Une meilleure cohésion d'équipe

Ces moments de pause partagés favorisent un climat de confiance et renforcent la cohésion entre collègues. Le bien-être devient ainsi un vecteur de communication positive et d'esprit d'équipe, essentiels à une ambiance de travail harmonieuse.



Une image employeur valorisée

Proposer des actions de bien-être, c'est aussi affirmer une culture d'entreprise moderne, humaine et responsable.

Cela contribue à fidéliser les salariés, à réduire le turn-over et à attirer de nouveaux talents sensibles aux valeurs humaines.



Ce que nous proposons

Nos prestations bien-être



Massage relaxant

Le massage relaxant favorise une détente profonde du corps et de l'esprit. Grâce à des techniques douces et enveloppantes, il aide à libérer les tensions musculaires, stimuler la circulation sanguine et apaiser le stress accumulé. Idéal pour offrir aux collaborateurs une pause régénératrice, il contribue à améliorer la concentration et la qualité de vie au travail.



Luxopuncture

La luxopuncture est une technique douce et non invasive, inspirée de l'acupuncture, mais réalisée par stimulation lumineuse infrarouge sur des points précis du corps. Elle favorise l'équilibre des énergies, aide à réguler le sommeil, l'humeur et l'appétit, et soutient les processus naturels de détente et de récupération. Une méthode idéale pour réduire le stress et renforcer le bien-être général sans aucune douleur ni effet secondaire.



Pressothérapie

La pressothérapie est une technique de drainage lymphatique mécanique qui utilise des bottes ou manchons gonflables. Elle aide à stimuler la circulation sanguine et lymphatique, à réduire la sensation de jambes lourdes et à favoriser l'élimination des toxines. En entreprise, elle procure une sensation immédiate de légèreté et de vitalité, parfaite pour contrer les effets de la sédentarité et des longues journées assises.



Stretching

Le stretching, ou étirement guidé, permet de relâcher les tensions musculaires et d'améliorer la souplesse et la posture. Réalisé en douceur, il favorise une meilleure oxygénation du corps et un rééquilibrage physique et mental. Idéal en fin de journée ou entre deux réunions, il contribue à prévenir les douleurs liées à la position assise prolongée et à stimuler l'énergie.

Notre fonctionnement

Nos interventions sont conçues pour offrir une expérience de bien-être complète et organisée, tout en s'adaptant au rythme et aux besoins de l'entreprise.

Nous intervenons sur une journée, au sein même de vos locaux ou dans un espace dédié, en proposant des ateliers de 2 heures durant lesquels les participants découvrent plusieurs techniques de bien-être.

Chaque séance accueille 4 personnes, qui tournent sur différents ateliers (massage relaxant, pressothérapie, luxopuncture, détox ionique, stretching...).

Chaque participant profite ainsi d'environ 20 minutes par activité, pour une immersion équilibrée et variée favorisant la détente, la récupération et la reconnexion à soi.

Au total, nous organisons 4 créneaux dans la journée :

9h00 à 11h00

11h00 à 13h00

13h00 à 15h00

15h00 à 17h00

Ce format permet de recevoir jusqu'à 16 collaborateurs par jour, dans une ambiance bienveillante, apaisante et parfaitement structurée.

Notre objectif : offrir à chacun un moment de pause ressourçant, tout en contribuant à la cohésion et à la performance collective de vos équipes.

Nos besoins sur place

Afin d'assurer le bon déroulement de la journée et de garantir un confort optimal à vos collaborateurs, nous avons simplement besoin d'un espace calme et dédié à nos activités.

Cet espace permettra d'installer nos différents ateliers dans les meilleures conditions et de créer une atmosphère propice à la détente et au bien-être.



Prévoir sur place :

- Un espace fermé ou isolé, suffisamment grand pour accueillir plusieurs postes d'activités.
- Deux chaises confortables.
- Une à deux tables selon la configuration du lieu.
- L'accès à des prises électriques pour le matériel nécessaire au déroulement de certaines prestations (luxopuncture, pressothérapie, détox ionique).
- Nous nous chargeons d'apporter tout le matériel spécifique à nos pratiques et veillons à laisser l'espace propre et rangé à la fin de notre intervention.
- Notre installation est rapide, discrète et modulable, afin de nous adapter facilement à votre environnement professionnel.

Tarifs

1 demi journée

8 participant maximum
Une équipe de professionnel du bien-être à disposition

960 euros

1 journée

16 participant maximum
Une équipe de professionnel du bien-être à disposition

1920 euros

Prestation personnalisé

Plus d'une journée
Une équipe de professionnel du bien-être à disposition

Sur devis

Formulaire d'inscription

Nom de la Société

_____ ○ _____

Adresse postale

_____ ○ _____

N°de Siret

_____ ○ _____

Téléphone

_____ ○ _____

Mail

_____ ○ _____

Prestation demandée :

☐ Demi-journée ☐ Journée entière

☐ Prestation personnalisé (sur devis)