

ETRE en Entreprise

Ensemble

C'est notre ensemble physique, mental, psychique, familial & social qui nous rend unique. Ainsi, le bien-être doit s'adapter à chaque individu.

Techniques

Un programme personnalisé alliant des techniques corporelles du monde entier, des outils naturels bio (huiles essentielles & végétales, plantes, hygiène de vie) et du conseil pour améliorer votre bien-être au quotidien.

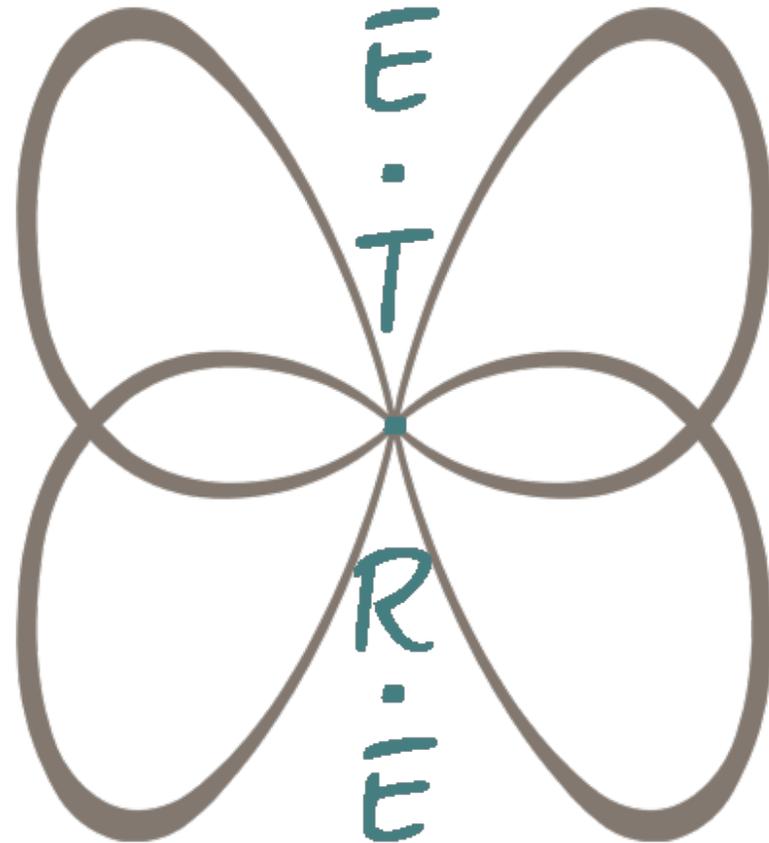
Relaxantes

Des techniques visant la détente pour libérer les tensions et diminuer les effets du stress.

Energétiques

Tensions, fatigue, troubles circulatoires, digestifs ou nerveux : ces techniques permettent de débloquer et de faire circuler l'énergie, le sang et les liquides dans le corps.

Debbie Seidman - ETRE
No. Siret : 44134991700043
06.62.67.88.05
www.etre-bien-etre.fr
debbie@etre-bien-etre.fr



Proposition de Mieux-ETRE en Entreprise

Le bien-être en entreprise

La santé de vos employés se répercute directement sur la santé de votre entreprise. L'INRS estime que 1 euro investi dans le bien-être des salariés évite de perdre entre 3 et 5 euros pour cause d'absentéisme, (www.inrs.fr, dossier risques psychosociaux).

Avant tout préventive, le bien-être en entreprise cherche à :

- soulager les tensions
- réduire les effets de stress
- renforcer le sentiment d'appartenance dans votre entreprise
- améliorer la productivité par une meilleure présence et concentration

Les trois prestations suivantes permettent de s'adapter au mieux aux besoins et aux contraintes de votre entreprise et de vos salariés. Elles sont facilement transportables directement sur votre lieu de travail.

ETRE assis :

Une technique de massage basée sur l'acupression japonaise qui se pratique habillé sur une chaise ergonomique. Elle travaille le haut du corps, des hanches jusqu'à la tête.



Séances individuelles de 25 minutes sur le lieu de travail :

- 5 minutes d'entretien / prise de contact
- 20 minutes de AMMA assis
- Toute participation entreprise sera déduite du prix de la séance pour le salarié.

ETRE spécifique :

Un travail plus ciblé sur des zones spécifiques du corps, (pieds, tête, dos, jambes, ventre ...). Basée sur des techniques de Tuina chinois, la séance de 30 à 45 minutes se pratique habillé sur table de massage pour détendre, relâcher, tonifier ou éliminer selon les besoins de chacun.

Séances individuelles de 40 à 55 minutes sur le lieu de travail :

- 10 minutes d'entretien / prise de contact
- 30 à 45 minutes de Tuina sur table
- Toute participation entreprise sera déduite du prix de la séance pour le salarié.

Réflexologie Plantaire :

Cette technique de massage s'effectue sur les pieds. Elle se pratique habillé en position semi-allongée. Grâce aux "zones réflexes" projetées au niveau des pieds, ce massage permet de travailler sur les déséquilibres du corps. En peu de temps, elle procure un effet profond de relaxation et de bien-être permettant de relancer nos mécanismes naturels d'adaptation.

TARIFS & conditions :

Demi-journée (3 heures sur site) : 150 € TTC

Frais de déplacement à prévoir au delà de 10 km d'Audierne.

Le prestataire fournit tout le matériel de massage et applique le protocole sanitaire ci-joint.

L'employeur s'assure de la disponibilité des salariés ainsi que de la mise à disposition d'une salle de travail.