

## ÊTRE 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.

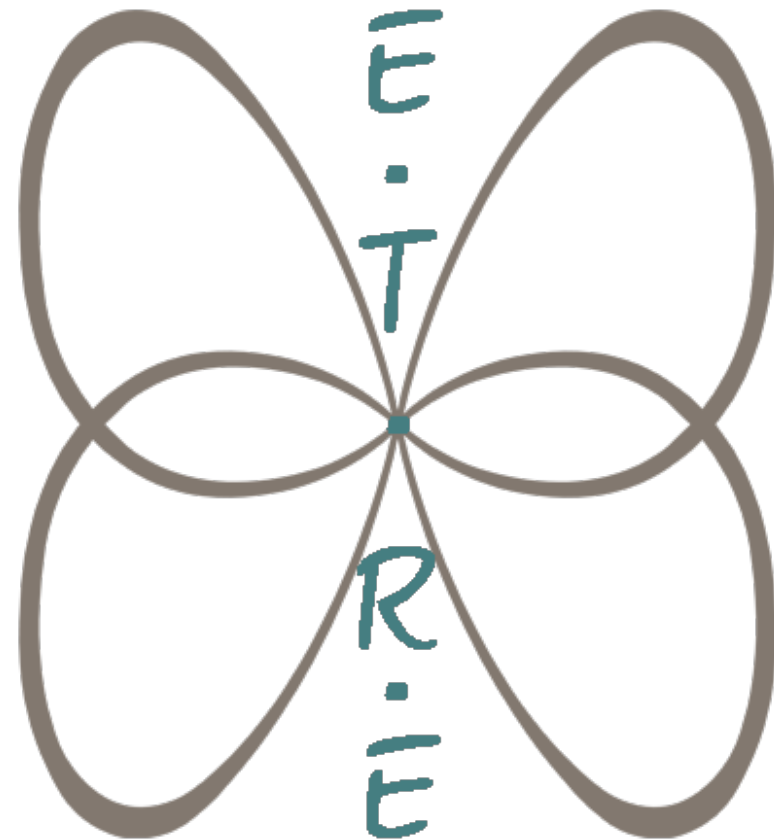
**Debbie Seidman - ETRE**

No. Siret : 44134991700035

06.62.67.88.05

[www.etre-bien-etre.fr](http://www.etre-bien-etre.fr)

[debbie@etre-bien-etre.fr](mailto:debbie@etre-bien-etre.fr)



*Proposition de Mieux-ÊTRE 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 de vos employés envers l'entreprise
- accroître la productivité par une meilleure présence, vigilance et concentration

Pour mieux s'adapter aux besoins et aux contraintes de votre entreprise, je propose des prestations selon plusieurs formules :

### 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
- 20 € la séance
- 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 45 minutes se pratique habillé sur table de massage pour détendre, relâcher, tonifier ou éliminer selon les besoins de chacun.

Séances individuelles de 55 minutes sur le lieu de travail :

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

### ETRE autonome :

Permettre aux employés de se faire du bien au quotidien par le biais de deux ateliers d'une heure :

- **Détente musculaire et mentale** au travers de la respiration et d'étirements qui peuvent se pratiquer discrètement depuis le poste de travail. Quelques exercices de renforcement des muscles profonds de la colonne vertébrale et de la ceinture abdominale aideront à éviter les tensions posturales du quotidien.
- **Une présentation d'astuces d'hygiène de vie** facile à mettre en œuvre dans notre quotidien et sans contrainte pour améliorer le sommeil, la digestion, la circulation et la fatigue.

150 € par atelier, 15 personnes maximum.

### ETRE partenaire :

Un partenariat permettra à vos salariés de bénéficier d'une remise de 10% sur toute séance à l'espace bien-ETRE, 6 rue de la Rousselle, 33000 Bordeaux.

Pour toute prestation, le prestataire fournit le matériel de massage. L'employeur doit s'assurer de la disponibilité des salariés ainsi que d'une salle de travail.