



## La Terre est Zen

Nos solutions « Santé et Bien-être au travail » entrent dans votre entreprise...



●●● **Objectif** : Les techniques de bien-être proposées entrent dans le cadre de la **prévention des risques psychosociaux** et dans le **plan « santé au travail »** (gestion du stress, prévention du burn-out, des troubles musculo-squelettiques liés aux postures de travail...)

●●● **Pour quoi ?** Parce que qualité du travail, disponibilité, concentration et motivation passent nécessairement par le bien-être de l'individu, et que toute tension ressentie par les travailleurs impacte sur la motivation collective de l'entreprise.

●●● **Pour qui ?** Toute entreprise à qui la législation européenne demande de se préoccuper du bien-être physique et mental de ses salariés, et de manière plus générale toute entreprise désireuse d'améliorer les conditions et l'ambiance de travail.

●●● **Comment ?** Par des méthodes simples et efficaces, adaptées à l'entreprise, qui apportent des outils pratico-pratiques aux salariés.

●●● **Modalités d'action :**

Pour le massage détente Amma assis : interventions ponctuelles et/ou événementielles.

Pour la sophro-relaxation :

- En séances de coaching individuel (aide à la prise de parole en public, amélioration de la confiance en soi, augmentation de la capacité de concentration et de mémorisation, reprise après un arrêt de longue durée ou à temps partiel thérapeutique...)
- En séances collectives hebdomadaires, bi-mensuelles ou mensuelles.
- Dans le cadre de la formation continue\* sous forme de journées ou demi-journées thématiques selon un programme clair et défini à l'avance.

**Vous souhaitez mettre en place une action « Santé et Bien-être au travail » :**

- Nous venons vous rencontrer pour étudier avec vous vos attentes et vos besoins. Nous élaborons ensemble un projet spécifique.
- Nous vous proposons une séance découverte avec le Amma assis.

**A quel coût ?**

Les prestations sont facturées à l'heure\*\* ou à la journée et demi-journée\*\*\* pour la formation continue.

Vous disposez d'une salle de pause, une salle de réunion, un bureau libre...

Contactez-nous dès aujourd'hui, nous nous occupons du reste !

## Nos prestations

- **Le Amma assis** : Se pratique par-dessus les vêtements, sur chaise ergonomique.

*Objectif* : détendre et redynamiser la personne en libérant ses tensions musculaires (liées au stress, à la fatigue...) par des pressions au niveau du dos, des bras, des mains et du crâne.

Durée moyenne de la séance : 15 à 20 minutes (3 personnes massées par heure et par praticien, avec la possibilité d'intervenir à 2 praticiens soit 6 personnes massées par heure).

- **La sophro-relaxation** :

*Objectif* : permettre à chacun d'apprendre à évacuer les tensions physiques inutiles pour accéder à une détente psychique, développer sa concentration et sa capacité de récupération, mieux vivre la pression du monde moderne qui se répercute sur la vie professionnelle... La sophrologie s'intègre parfaitement au monde du travail.

- En séance de coaching individuel selon un objectif défini (5 à 10 séances d'1h en moyenne).
- En séances collectives d'1h à une fréquence déterminée par avance (3 à 12 personnes).
- En journée ou demi-journée de formation (dans le cadre de la formation continue\*).

*Exemples de thématiques abordées* :

- « Relaxation et tensions musculaires »
- « Apprendre à se centrer pour mieux se concentrer »
- « Sommeil et vigilance »
- « Initiation à la sophrologie et sophronisation »
- « Gérer ses émotions »...

- **Autres** :

**Formation et développement personnel** : dans le cadre de la formation continue\*, nous proposons un programme de formation aux techniques de bien-être (Aromathérapie - Méthodes de relaxation...).

Programme et devis sur demande.

\*Organisme de formation enregistré sous le n° 53350880835 auprès du Préfet de région Bretagne.

\*\*Coût horaire net par intervenant : 75€

\*\*\*Coût journalier net dans le cadre de la formation continue : 800€