



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 psycho-sociaux** 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 ses collaborateurs, et de manière plus générale toute entreprise désireuse d'améliorer les conditions et l'ambiance de travail.

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

●●● **Modalités d'action :**

Massage détente Amma assis : interventions régulières, ponctuelles et/ou évènementielles.

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.

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, et élaborons ensemble un projet spécifique.

A quel coût ?

Les prestations sont facturées à l'heure. Coût horaire net(*) par intervenant 90€

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, aux postures de travail...) par des pressions au niveau du dos, des bras, des mains et du crâne.

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

●●● **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 Sophro-relaxation (ou sophrologie) s'intègre parfaitement au monde du travail.

- En séance de coaching individuel selon un objectif défini (3 à 5 séances d'1h en moyenne).
- En séances collectives d'1h à une fréquence déterminée par avance (3 à 12 personnes).

Programme et devis sur demande.

(*) TVA non applicable, article 293B du code général des impôts