

Atelier Réflexologie et Bien-Etre au Travail

La réflexologie, une alliée au sein de votre entreprise

Stress, tension musculaire, respiration bloquée, fatigue mentale et physique...

Le quotidien professionnel met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Pourtant, notre organisme reste notre meilleur allié pour retrouver l'équilibre, à condition de lui en donner les moyens.

Offrez 20 mn de réflexologie à vos employés. Pour mieux gérer le stress de vos collaborateurs à travers des soins de relaxation pour une récupération plus efficace.

Public

Toute personne volontaire salariée dans une entreprise

Durée

30 minutes / collaborateur pour un soin de réflexologie de 20 minutes

Lieu de réalisation

Intra entreprise
ou
Inter entreprise

Pré-requis

Aucun

Pédagogies

Mise en Pratique
séance réflexologie

Objectifs

- Retrouver un dynamisme en luttant contre la fatigue
- Mener une action de prévention sur la gestion du stress et des émotions
- Gérer le surmenage (les Risques Psycho-Sociaux)

Programme

- 5 minutes de présentation rapide de la Réflexologie, échange, mise en confiance et choix d'une ou plusieurs parties du corps
- 20 minutes de Mise en pratique du soin (travail en parallèle sur la respiration)
- 5 minutes de réactivation et Exposés des ressentis (au souhait de chaque participant)

La séance se pratique habillé, est personnalisable en fonction des besoins de chaque salarié

87 31 00 63

fenuaprev@gmail.com
www.fenuaprev.com