Comment améliorer le bien-être au travail & la collaboration ?

Prévention Santé
Qualité de Vie au Travail
Attractivité
Cohésion d'équipe
TMS
Réduction de l'absentéisme
Risques psychosociaux
RSE

Organiser des actions régulières ou ponctuelles :

Safety Day
Evènements
Inaugurations
Séminaires
Journée de Prévention
Anniversaires
Team building

Je vous propose des "Moments Ressources"

pour que chacun soit mieux avec soi même afin d'être mieux avec les autres.

Venez découvrir mes séances & ateliers

Séances individuelles de Massage Amma assis

Les bienfaits :

- Diminue les tensions et détend le dos, la nuque et les bras
- Réduit le stress et ses effets
- Relaxe et énergise le corps
- Favorise la concentration et la gestion de ses émotions
- Diminue la fatigue et améliore la récupération
- Réduit les risques de Troubles Musculo Squelettiques

Massage traditionnel chinois basé sur les techniques d'accupression.

"Il procure à la fois une détente corporelle profonde et une dynamisation de la personne en un minimum de temps."

Ses Atouts :

Pour Tous, habillé

Facile, 5m2 suffit

Efficace, 20-30 min / personne

Accessible, En Intérieur et en Extérieur

Séances collectives de Relaxation

Régulation des émotions
Apaisement du corps et de l'esprit
Réduction du stress
Détente profonde
Recharge les batteries

"La relaxation est une technique permettant d'abaisser le tonus musculaire par une détente physique. Elle entraîne ensuite une détente mentale, laissant place aux sensations corporelles."

Debout ou assis

Groupe de 2 à 12 personnes

Atelier de 30 à 60 min

Respiration
Visualisation positive
Cohérence cardiaque
Automassage

Séances collectives de Yoga du Rire

Partage

Bonne humeur

Vitalité

Complicité

Déroulement :

- Eveil Corporel
- Exercices de rire
- Détente & relaxation

Le principe de base du yoga du rire :

Le Rire, c'est bon pour la Santé physique et psychique !
"Le cerveau ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire activé."
Le rire stimule la sécrétion de la DOSE d'hormone du bien-être nécessaire à notre bonne santé.

Le rire Favorise :

Réduction du stress
Sommeil
Mémoire
Respiration
Diminution de la douleur
Créativité
Confiance en soi
Système Immunitaire
Communication

Séances collectives de DO IN

Apprentissage de l'automassage :

Groupe de 2 à 30 personnes

Debout ou assis

Atelier de 30 à 60 min

Distribution de Mémo-DO IN

Objectifs :

- Partager un moment collectif de ressource
- Découvrir des gestes simples qui relaxent et stimulent
- Bénéficier des bienfaits du massage par soi-même
- Permettre à chacun d'être autonome pour son bien-être quotidien avant et pendant sa journée.

Déroulement :

- Préparation du corps
- Réalisation et apprentissage des gestes d'automassage
- Distribution d'un livret illustré pour une pratique autonome

Contactez moi pour plus d'informations et définir vos besoins sur mesure.

Marie THOMAS
06 81 98 30 70
marie.thomas@metsoi.fr

Qui suis je ?

"J'ai travaillé pendant des années en tant que manager en prévention santé sécurité et environnement.
Notre société et notre rythme de vie, basé sur le mental et le raisonnement me semble favoriser l'épuisement.
Je me suis formée à la pratique du massage bien-être et à l'animation du yoga du rire pour accompagner les personnes à renouer avec leur corps, l'instant présent, la relation et les sensations afin d'être mieux avec eux-mêmes pour être mieux avec les autres ."

M' et Soi