

# LE BIEN-ETRE EN ENTREPRISE

**DETENTE**

**ECOUTE DISPONIBILITE**

**CONFIANCE EN SOI QUALITE DE VIE**

**AUTHENTICITE RESPIRATION**

**RESSENTIR RYTHME**

**OUVERTURE**

**ANTI-STRESS**

**Contact : Véronique GABRIEL DUBOURG**

**06.62.36.17.53**

[sophrologieparis-infos.com/entreprise](http://sophrologieparis-infos.com/entreprise)

## NOTRE DEMARCHE

Nous proposons l'accompagnement des personnes souhaitant accéder à un mieux être physique et psychologique, grâce à différentes techniques dont le massage assis Méthode Margaret Elke – Sensitive Gestalt Massage®, la relaxation et la sophrologie.

Nous nous appuyons sur des **techniques reconnues et nos experts sont certifiés.**

**Les disciplines proposées sont simples, efficaces et accessibles à tous.** Elles sont idéales pour une **pratique individuelle ou collective.**

**Nous nous efforcerons de construire du mieux possible notre proposition aux besoins que vous aurez identifiés.**

**Nos valeurs sont l'ouverture, le respect, la créativité et l'engagement.**

## LE BIEN-ETRE AU SEIN DE L'ENTREPRISE

Si nos propositions oeuvrent pour que salariés et collaborateurs parviennent à un bien-être physique et psychologique optimal, quelques thèmes centraux sont au centre de notre engagement :

### LA GESTION DU STRESS

- Prévention des risques psychosociaux
- retrouver une détente et une disponibilité
- lutter contre un stress persistant, l'insomnie et le burn out

### UN EQUILIBRE PHYSIOLOGIQUE

- favoriser une meilleure récupération de l'organisme et atteindre un meilleur équilibre physiologique
- lutter contre les TMS (Troubles Musculo Squelettiques) engendrés par des gestes répétitifs.

### L'ESTIME DE SOI

- parvenir à un meilleur équilibre émotionnel
- maintenir la qualité des relations personnelles et professionnelles
- développer son assertivité

## NOTRE SAVOIR-FAIRE

### LE MASSAGE ASSIS - METHODE MARGARET ELKE – SENSITIVE GESTALT MASSAGE ®

Est une technique à la fois énergisante et relaxante, qui se donne sur une personne habillée et assise (avec chaise de massage).

Les mouvements de cette méthode sont précis, doux, profonds et unifiants. Ce massage relâche tensions, diminue le stress, améliore la respiration et harmonise la circulation énergétique.

Un temps de parole, avant et après chaque massage, permet d'intégrer pleinement l'expérience vécue.

Première approche du massage, cette technique facilement utilisable en toute situation prend en compte le rythme de chacun et la relation singulière au toucher que nous avons tous.

**Durée des séances individuelles : de 15 à 30 min**



## LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode basée sur des techniques de relaxation qui développe une meilleure connaissance de soi. Elle permet de renforcer les capacités propres à chaque individu et de chasser ses angoisses, ses tensions et son stress. Une véritable boîte à outils que chacun peut s'approprier selon ses besoins.

**La sophrologie est une méthode accessible à tous qui apporte des stratégies d'adaptation aux sources de stress et soulage les symptômes associés.**

Les séances, individuelles ou collectives, proposent des exercices de respiration, de libération des tensions physiques et/ ou mentales, du stress, des exercices de Relaxation Dynamique, et des siestes flash.

Parmi quelques objectifs spécifiques à la sophrologie figurent :

- l'amélioration de la concentration,
- l'adaptation à son environnement de travail (Travail en équipe, positions difficiles, écran, TMS)
- la sécurité et la vigilance
- l'accompagnement aux changements
- le développement de sa Créativité,
- l'aide à l'apprentissage, l'adaptation de sa communication, l'écoute.

**Durée des séances individuelles et collectives : de 1h à ½ journée (pour les formations et atelier)**

## QUI SOMMES-NOUS ?

Thomas DEGAS, praticien certifié par l'Institut Français de Formation Psychocorporelle (IFFP) pour le massage assis – Méthode Margaret Elke-Sensitive Gestalt Massage ® ; exerce également en tant que psychopraticien/gestalt-thérapeute.



Véronique GABRIEL-DUBOURG, sophrologue RNCP diplômée de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie, spécialisée en gestion du stress, addictions et sommeil.

**POUR NOUS JOINDRE :**

**06.62.36.17.53**

[veronikgabriel@yahoo.fr](mailto:veronikgabriel@yahoo.fr)

**Devis** personnalisé sur demande