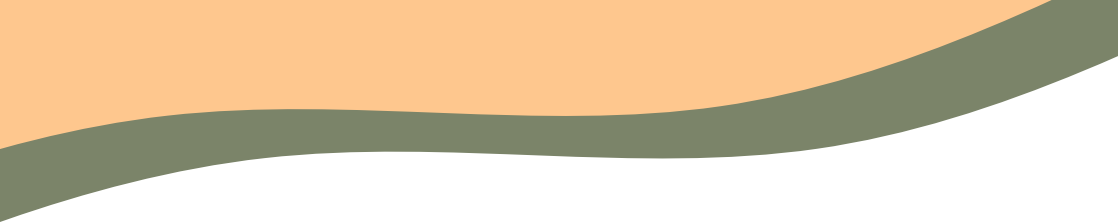


LA PERFORMANCE
NAÎT DE LA SÉRÉNITÉ



AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE
EN MILIEU PROFESSIONNEL

Visitez notre site: www.lavoiedumieuxetre.fr



La Voie du Mieux-Être est une association qui regroupe des praticiens du milieu du bien-être et du développement personnel.

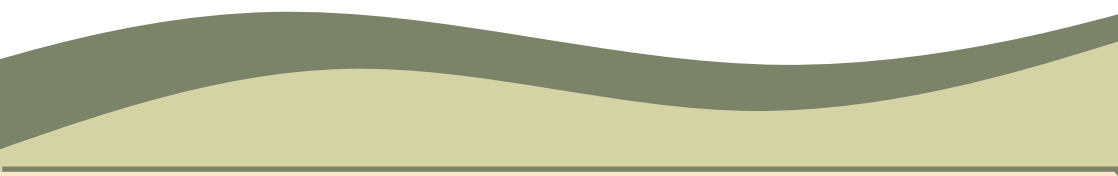
Notre association a pour but d'informer et d'animer des parenthèses de sérénité au sein de collectivités, d'entreprises et d'associations.

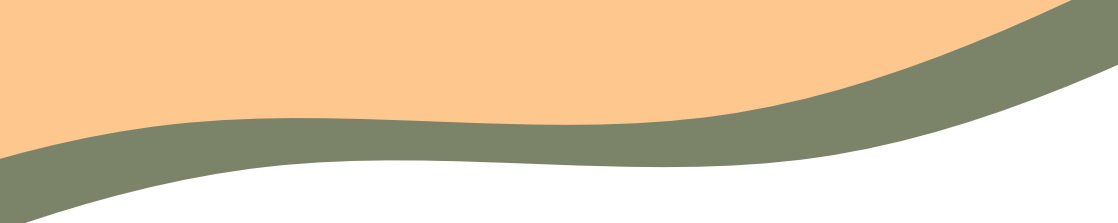
Nous vous apportons nos connaissances et savoir-faire en matière de bien-être et de QVT.

L'intégralité de nos formations personnelles nous permet de couvrir de larges champs d'activités.

Nous vous proposons des animations QVT, des prestations de cohésion d'équipe, des ateliers de groupes, des conférences, des expertises ainsi que des séances individuelles sur les thèmes de votre choix.

Un accompagnement bienveillant et ludique pour évoluer avec harmonie dans votre environnement.



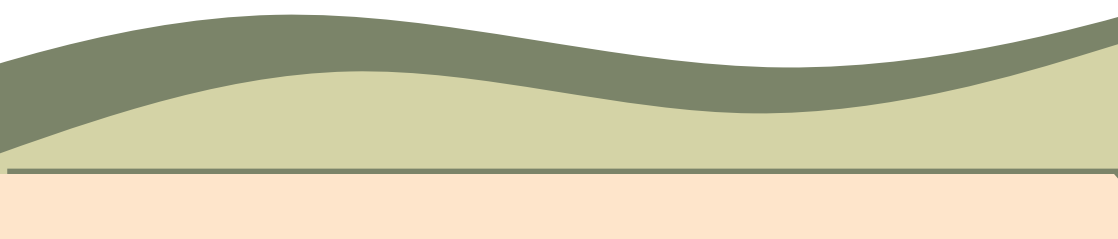


Le bien-être au travail est devenu une priorité stratégique pour de nombreuses entreprises.

En effet, un environnement de travail favorable à la santé physique et mentale des employés contribue non seulement à leur épanouissement personnel, mais aussi à la performance globale de l'entreprise.

Les bénéfices pour l'entreprise sont multiples : amélioration de la productivité, réduction de l'absentéisme, renforcement de la fidélité des collaborateurs et amélioration de la culture d'entreprise.

En d'autres termes, investir dans le bien-être des employés n'est pas seulement un acte de bienveillance, mais également une démarche porteuse de performance et de compétitivité pour l'entreprise.





ANIMATIONS QVT

Une équipe en or	8
Café décalé	9
Speed Quizz	10
Challenge des Champions	11
Mug Vibe	12
Course d'obstacles à l'aveugle	13

COHÉSION D'ÉQUIPE

Vision Board	15
Méditation de synergie	16
Tableau collaboratif	17
Tous en scène!	18
Affiche ton Job	19
Balance ton slogan	20
Diffuse ton smile	21
Qui est qui?	22

CONFÉRENCES

Sommeil, horaires postés, comment les gérer?	24
Initiation à la méditation	25
Une vie saine et sereine en entreprise	26
Comment booster ses collaborateurs après le déjeuner?	27
Un espace de travail performant grâce au feng shui	28
L'hypnose thérapeutique	29
La Programmation Neuro-Linguistique	30
La géobiologie au service du bien-être	31
La gestion des émotions	32

ATELIERS DE GROUPE

Méditation guidée / Relaxation	34
Optimiser son espace de travail grâce au feng shui	35
Hypnose collective	36
Autohypnose	37
Programmation Neuro-Linguistique	38
Augmenter sa créativité avec l'Art Thérapie	39
Olfactothérapie	40
Améliorer les relations humaines	41
Valeurs et besoins en milieu professionnel	42
Améliorer la confiance en soi	43
Apprendre à gérer le stress	44

EXPERTISES

Feng Shui	46
Géobiologie	47

PRESTATIONS INDIVIDUELLES

Art Thérapie	49
Hypnose et/ou PNL	50
Pédicurie	51
Création d'un IKIGAÏ	52
Réflexologie Plantaire	53
Soins énergétiques	54

SALON

Parenthèse de bien-être	56
-------------------------	----



ANIMATIONS QVT



ANIMATION QVT

UNE ÉQUIPE EN OR



Inspiré du jeu télé “une famille en or”, cette activité ludique propose d’aborder les principaux thèmes de la Qualité de Vie au Travail sous forme de questions.

Les participants sont répartis en deux équipes qui s’affrontent et prennent la main en actionnant un buzzer.

L’équipe gagnante est récompensée par un diplôme avec le logo de l’établissement.

BIENFAITS

- Traiter le thème QVT
- Fédérer en s’amusant
- Sensibiliser en s’informant
- Trouver des clés pour se sentir mieux au quotidien

MODALITÉS

- **Durée** : de 30 min à 1h
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

CHALLENGE QVT

CAFÉ DÉCALÉ



Vous souvenez-vous de la célèbre série dans laquelle des collègues partagent leur vie en entreprise autour de la machine à café?

En suivant le même esprit, vous serez amenés à relater de courtes tranches de vie avec vos collègues.

BIENFAITS

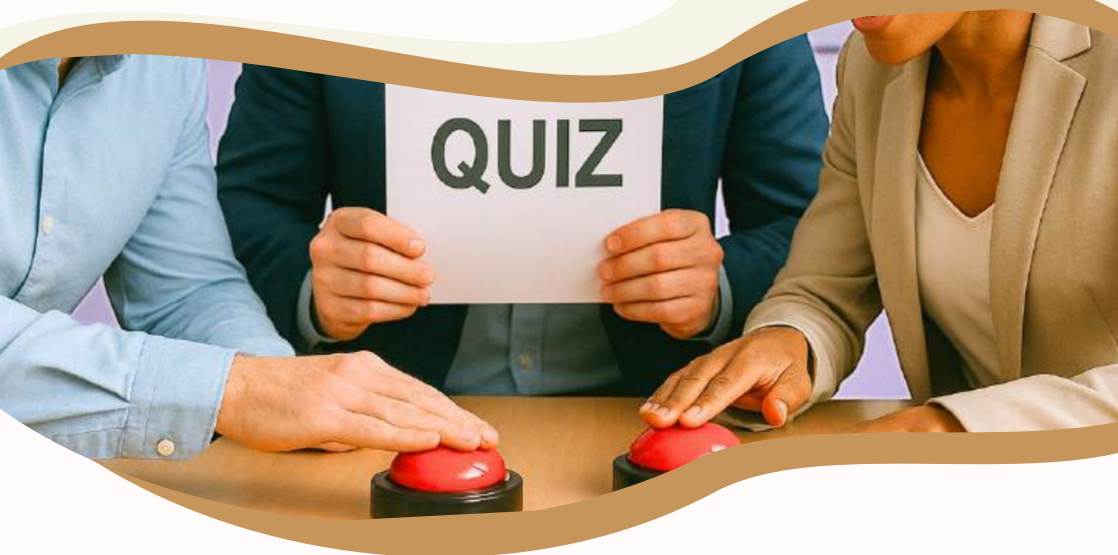
- Créer de la cohésion
- Partager des moments conviviaux au travail
- S'exprimer avec légèreté

MODALITÉS

- **Durée** : de 30 min à 1h
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

ANIMATION QVT

SPEED QUIZZ



Divisés en deux équipes, les collaborateurs s'affrontent en répondant à des questions.

Chaque participant a 20 secondes pour donner 3 réponses pertinentes.

Les thèmes sont à choisir par l'établissement en fonction de ses besoins (cohésion, QVT, thème particulier).

BIENFAITS

- Créer une animation ludique
- Challenger ses équipiers
- Améliorer les relations
- Relâcher les tensions

MODALITÉS

- **Durée** : de 30 min à 1h
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

CHALLENGE QVT

CHALLENGE DES CHAMPIONS



Vous voulez challenger vos équipes, alors cette animation est faite pour vous !

Un animateur pose des questions de culture générale ou spécifiques à l'entreprise à chacune des équipes. Les participants sont éliminés les uns après les autres, jusqu'à la finale.

BIENFAITS

- Challenger ses équipiers
- Collaborer et échanger
- Déconnecter en s'amusant

MODALITÉS

- **Durée** : de 30 min à 1h
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

CHALLENGE QVT

MUG VIBE



Dans l'esprit du speed dating, sur un temps et un thème défini, les participants discutent en petits groupes autour d'un café puis changent de table pour partager leurs propositions avec d'autres.

Le but est de créer du lien entre les différents groupes afin de faire émerger des idées et des actions concrètes à mettre en place tout en instaurant un dialogue constructif.

BIENFAITS

- Renforcer la collaboration
- Améliorer la communication
- Résoudre des problématiques

MODALITÉS

- **Chacun apporte son mug**
- **Durée** : de 30 min à 1h
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

ANIMATION QVT

COURSE D'OBSTACLES À L'AVEUGLE



Qui a envie de se défouler un peu ? Dans cette animation nous allons vous proposer une séance de sport un peu spéciale qui va mélanger cardio et communication. Sur un parcours donné, vous aurez les yeux bandés et serez guidé par vos collaborateurs afin de travailler votre cohésion d'équipe. Alors, prêt à relever le défi ?

BIENFAITS

- Fédérer en s'amusant
- Coordination
- Communication
- Activité physique

MODALITÉS

- **Durée** : de 30 min à 1h
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE



COHÉSION D'ÉQUIPE

VISION BOARD



Nous vous proposons une activité créative et inspirante qui permet aux participants de représenter leurs objectifs, leurs rêves et leurs aspirations à travers des images, des mots et des symboles. L'objectif principal de cet atelier est de matérialiser visuellement ce que les participants souhaitent accomplir, afin de renforcer leur motivation, leur concentration et leur détermination à atteindre leurs buts au sein de l'entreprise.

BIENFAITS

- Clarification des objectifs
- Renforcement de la motivation
- Amélioration de la confiance en soi
- Création d'un focus positif

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE

MÉDITATION DE SYNERGIE



La méditation de synergie crée une symbiose dans un groupe en méditant sur l'ouverture à soi et aux autres dans une perspective de bienveillance et de liberté intérieure.

Le terme "symbiose" renvoie à une relation d'interdépendance bénéfique entre deux ou plusieurs éléments.

BIENFAITS

- Se connecter aux autres
- Réduire le stress
- Partager ses énergies

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE

TABLEAU COLLABORATIF



La peinture collaborative combine l'aspect créatif de l'art avec les objectifs de développement d'équipe. Il s'agit d'une activité où les membres d'une équipe collaborent pour créer ensemble une œuvre artistique.

Cette approche favorise la coopération, la communication et la gestion collective, tout en permettant aux participants de travailler sur des objectifs communs et de renforcer leurs liens.

BIENFAITS

- Cohésion et motivation
- Renforcer la collaboration
- Amélioration la communication

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE

TOUS EN SCÈNE !



Un atelier de théâtre est une activité de groupe où les participants, quel que soit leur niveau d'expérience, explorent les bases du théâtre à travers des exercices pratiques, des improvisations, et des mises en scène.

À travers des exercices collectifs et des scènes de groupe, les participants apprennent à collaborer, à soutenir leurs partenaires et à travailler ensemble pour atteindre un objectif commun.

BIENFAITS

- Développer la créativité
- Booster la cohésion d'équipe
- Améliorer la confiance en soi

MODALITÉS

- **Durée** : 4 heures
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE

AFFICHE TON JOB



Glissez-vous dans la peau d'un publicitaire, pour créer l'affiche qui sera la plus représentative de votre entreprise ou de votre service.

Prêt à vous retrouver à l'affiche de votre plus belle création ?

BIENFAITS

- Développer la créativité
- Booster la cohésion d'équipe
- Renforcer la communication

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE

BALANCE TON

SLOGAN



Qui n'a pas rêvé de créer son plus beau produit et d'en faire sa pub ? Grâce à cet atelier, tout devient possible.

Laissez-vous porter par votre imagination et votre créativité afin de faire émerger les meilleurs produits et surtout les meilleures pubs pour les vendre. Qui sera le plus convainquant ? Vous travaillerez en petits groupes pour choisir un produit et en faire la promotion à vos collaborateurs.

BIENFAITS

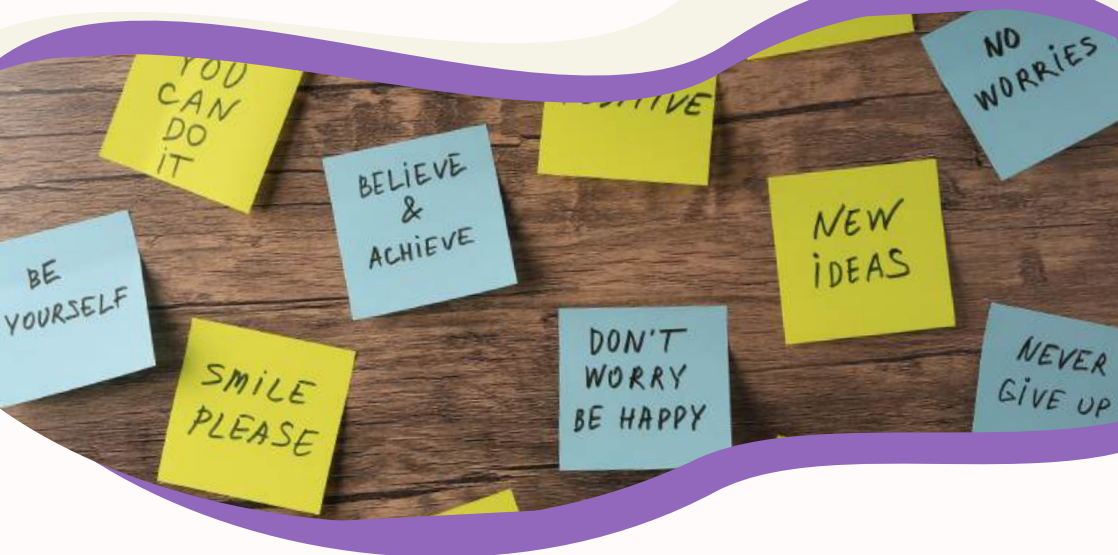
- Développer la créativité
- Booster la cohésion d'équipe
- Renforcer la communication

MODALITÉS

- **Durée** : 30 min à 1 heure
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE

DIFFUSE TON SMILE



Envie de démarrer chaque journée avec le sourire ?

Cet atelier stimulant propose de créer un tableau unique et personnalisé par l'équipe. Chaque participant partage une image ou une phrase qui l'inspire, le fait rire ou lui apporte de la joie.

Le résultat ? Un "Mur du Sourire" collectif qui garantira une dose de bonne humeur quotidienne pour tous.

BIENFAITS

- Amener de la bonne humeur
- Positivité
- Se recentrer sur l'essentiel

MODALITÉS

- **Durée** : 30 min à 1 heure
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

COHÉSION D'ÉQUIPE

QUI EST QUI ?



Qui a couru un marathon ? Qui parle 4 langues étrangères ? Qui joue du trombone ? Le but de cette activité est de faire deviner aux autres une anecdote sur son passé ou une activité qu'il pratique en dehors du travail afin de créer du lien et d'apprendre à mieux se connaître.

BIENFAITS

- Amener de la bonne humeur
- Positivité
- Amélioration des relations interprofessionnelles

MODALITÉS

- **Durée** : 30 min à 1 heure
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

CONFÉRENCES



CONFERENCE

SOMMEIL, HORAIRES POSTÉS, COMMENT BIEN LES GÉRER?



Chacun d'entre nous sait à quel point le sommeil est précieux.

Pour celles et ceux d'entre vous qui vivent avec des horaires postés, cette évidence se transforme souvent en un véritable casse-tête.

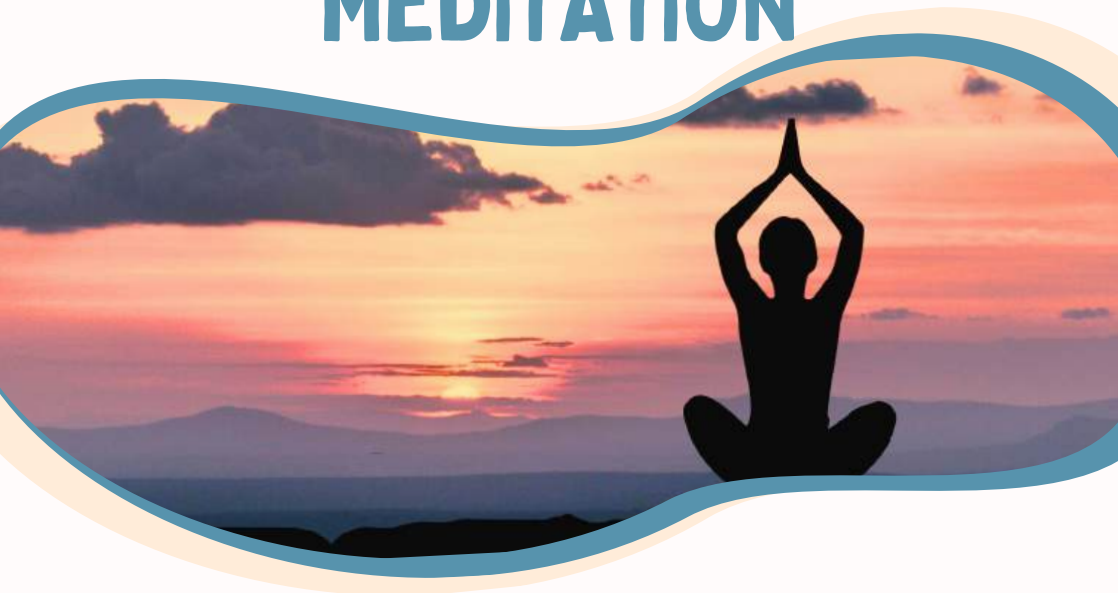
Comment maintenir l'équilibre quand votre rythme naturel est constamment chamboulé ?

Lors de cette conférence, nous décrypterons ensemble les impacts des horaires décalés sur votre sommeil et nous vous offrirons des stratégies pratiques et efficaces pour améliorer votre qualité de vie.

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Sur devis**

CONFÉRENCE INITIATION À LA MÉDITATION



Vous ne parvenez pas à vous détendre? Vous ne savez pas comment faire pour méditer, vers quelle technique vous tourner?

Lors de cette conférence, nous vous donnerons des pistes pour parvenir à vous concentrer ou à vous détendre, des références qui seraient susceptibles de vous convenir. Nous testerons certaines de ces pratiques en fonction de vos attentes et besoins, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Sur devis**

CONFERENCE

UNE VIE SAINE ET SEREINE EN ENTREPRISE



L'environnement professionnel est souvent peu propice à la sérénité. Nous nous laissons souvent dépasser par ce que l'on appelle des tâches parasites.

Nous allons faire le bilan de ce qui est nécessaire ou non.

Vous montrer que la rapidité ne doit pas être au détriment d'une alimentation saine et équilibrée, qu'efficacité ne rime pas avec précipitation.

Une manière d'y voir plus clair dans votre environnement.

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Sur devis**

CONFERENCE

COMMENT BOOSTER SES COLLABORATEURS APRÈS LE DÉJEUNER



Le fameux “coup de barre” post déjeuner est une problématique bien connue en milieu professionnel.

Lors de cette séance nous aborderons ses causes naturelles et physiologiques, proposerons des solutions en passant par l’expérimentation et établirons un réel outil pratique à utiliser pour rythmer les semaines et sortir de la routine.

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure - 1h30
- **Sur devis**

CONFERENCE

UN ESPACE DE TRAVAIL PERFORMANT GRÂCE AU FENG SHUI



Lors de cette conférence, nous aborderons avec vous notre objectif principal: vous aider à créer une cohésion globale pour que chaque collaborateur bénéficie d'un environnement propice à la bonne réalisation de ses activités professionnelles et contribue au développement de l'entreprise.

Une expertise Feng Shui permettra de créer un environnement favorable pour faire coïncider au mieux la cohésion d'équipe et les objectifs du comité de direction

MODALITÉS

- **Durée :** 1 heure
- **Sur devis**

CONFERENCE

L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE



Qu'est-ce que l'hypnose? En quoi cela consiste? Dans quelle situation avoir recours à l'hypnothérapie? Pour qui?

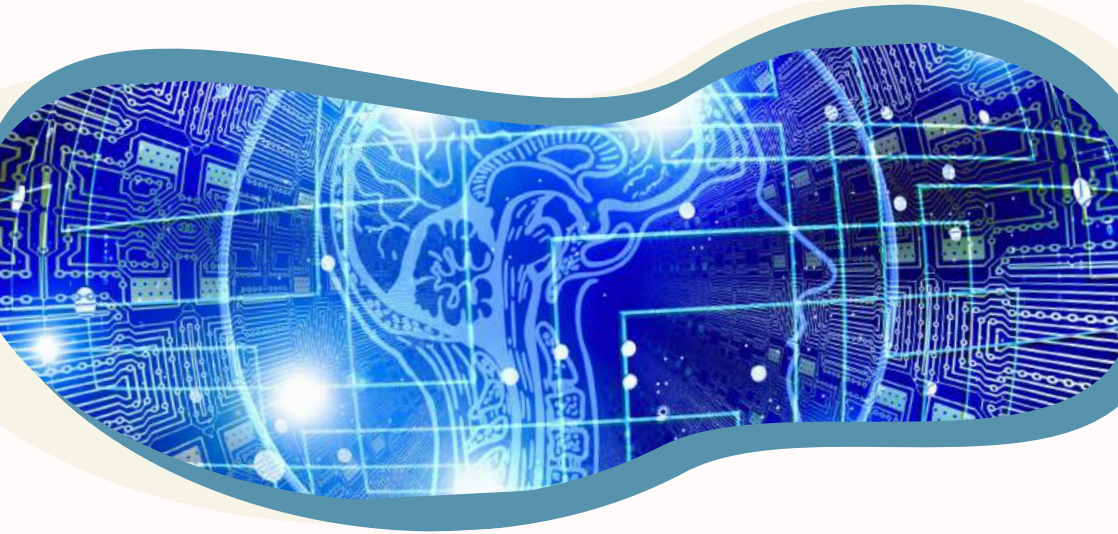
Lors de cette conférence, vous découvrirez l'hypnose Ericksonienne, et comment l'hypnose peut vous aider au quotidien.

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Sur devis**

CONFERENCE

LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE



L'art de reprendre le pouvoir sur sa vie. Qu'est-ce que la PNL? En quoi ça consiste? Comment accéder au changement grâce à cet outil? Pour qui?

Durant cette conférence, vous découvrirez comment la PNL permet de décomposer le fonctionnement de l'humain pour mieux comprendre nos fonctionnements limitants: nos croyances, nos valeurs, nos comportements, notre identité, ...

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Sur devis**

CONFERENCE

LA GÉOBIOLOGIE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE



La vibration du lieu a un impact très important sur le niveau de fatigue, les états de stress ainsi que la santé de tous les membres de l'entreprise.

Lors de cette conférence, nous vous parlerons des perturbations liées aux énergies invisibles comme les charges émotionnelles et mentales, les pollutions électromagnétiques et les mémoires du lieu qui diminuent notre énergie et entraînent des états de fatigue parfois importants qui peuvent aller jusqu'à augmenter le taux d'absentéisme.

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Sur devis**

CONFERENCE

LA GESTION DES ÉMOTIONS



Nous sommes toutes et tous soumis à des émotions, parfois agréables et parfois non. Cette conférence a pour but de vous expliquer ce qu'est une émotion, comment elle apparaît et surtout ce qu'elle vient vous dire.

Par des exercices pratiques, nous allons vous donner des clés afin de reconnaître l'émotion qui se présente à vous, comprendre ce qu'elle vient vous dire et apprendre à l'accueillir pour ne plus se sentir débordé.

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Sur devis**

ATELIERS DE GROUPE



ATELIER MÉDITATION GUIDÉE/RELAXATION



Si vous souhaitez prendre du temps pour vous, pour vous détendre et vous retrouver, accordez-vous cette parenthèse de méditation.

Pendant 1 heure, nous vous proposons une relaxation profonde et vous faisons découvrir les bienfaits de la méditation.

Plusieurs thèmes peuvent être proposés en fonction de vos demandes: pleine conscience, ralentir les pensées, Mantras, lâcher-prise, méditation du cœur, scan corporel...

BIENFAITS

- Calmer le mental
- Améliorer la concentration
- Libérer les tensions
- Gagner en performance

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Groupe** : de 5 à 20 pers
- **Sur devis**

ATELIER OPTIMISER SON ESPACE DE TRAVAIL GRÂCE AU FENG SHUI



Cet atelier vous permettra d'optimiser votre espace de travail (en entreprise, collectivité ou télétravail) selon les critères énergétiques qu'offre le Feng Shui. Nous choisirons ensemble le meilleur endroit où placer votre bureau en fonction de vos orientations professionnelles.

Sachez que, lorsque chacun optimise son énergie personnelle, il contribue à développer l'énergie collective de l'entreprise, de la collectivité ou de l'association.

BIENFAITS

- Savoir positionner son bureau pour profiter des énergies propices au travail
- Attribuer le poste de travail adapté à chaque employé
- Favoriser la performance

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Groupe** : de 5 à 10 pers
- **Sur devis**

ATELIER HYPNOSE COLLECTIVE



Un atelier collectif d'hypnose c'est la possibilité pour tous d'expérimenter l'hypnose en s'appuyant sur la force d'un groupe, et retrouver le chemin pour récupérer ses propres ressources internes.

Chaque atelier est axé sur une thématique différente (plus général qu'en individuel) en fonction de vos besoins et ceux de vos collaborateurs : gestion du stress, s'autoriser à lâcher-prise, relaxation, confiance en soi, gérer sa concentration, dépasser ses blocages, sortir de ses conditionnements, retrouver son énergie vitale, ...

BIENFAITS

- Améliorer la concentration
- Calmer le mental
- Gérer ses émotions
- Se relaxer

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Groupe** : de 5 à 15 pers
- **Sur devis**

ATELIER

AUTOHYPNOSE

(plusieurs séances nécessaires)



Cet atelier a été spécialement conçu pour vous apprendre différentes techniques vous permettant de bénéficier des bienfaits de l'hypnose au quotidien, de manière autonome.

L'atelier alterne explications théoriques, exercices pratiques et moments de partage. L'accent est mis sur la pratique afin de vous aider à intégrer en expérimentant par vous-même.

BIENFAITS

- Induire une relaxation autonome
- Retrouver la sérénité
- Gérer le stress

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Groupe** : de 5 à 10 pers
- **Sur devis**

ATELIER PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE



La PNL est une pédagogie centrée sur la communication, l'apprentissage et le changement de la personne.

Au cours de ces ateliers, vous découvrirez comment cet outil peut vous aider à mieux vivre votre vie professionnelle.

Ces ateliers vous permettront d'acquérir des techniques simples pour mieux communiquer, gérer vos états internes limitants, déterminer des objectifs clairs et les atteindre, améliorer vos performances par la modélisation de comportements d'excellence.

BIENFAITS

- Développer la confiance en soi
- Gérer les situations de stress
- Eclaircir ses objectifs
- Communiquer sereinement

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Groupe** : de 5 à 10 pers
- **Sur devis**

ATELIER

AUGMENTER SA CRÉATIVITÉ AVEC L'ART THÉRAPIE



Un atelier d'art-thérapie est une expérience créative et thérapeutique où les participants utilisent l'art comme moyen d'expression et de guérison.

Contrairement aux cours d'art traditionnels, l'objectif principal n'est pas la réalisation d'une œuvre esthétique ou technique, mais plutôt de favoriser l'exploration personnelle, l'expression des émotions et la gestion des difficultés internes.

BIENFAITS

- Libération émotionnelle
- Prise de conscience
- Réduction de l'anxiété
- Renforcement de la confiance en soi

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Groupe** : de 5 à 20 pers
- **Sur devis**

ATELIER OLFACTOTHÉRAPIE



Nous vous proposons un voyage olfactif pour partir à la découverte des huiles essentielles et des émotions qu'elles réveillent en vous.

Elles passent par le système limbique du cerveau qui régule les fonctions corporelles et est responsable de la mémoire et des émotions.

Cette technique s'effectue par inhalation directe ou massages aromatiques.

BIENFAITS

- Diminuer le stress
- Prendre du recul sur les situations
- Apporter de la sérénité
- Calmer le mental
- Faciliter la communication en équipe

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Groupe** : de 5 à 20 pers
- **Sur devis**

ATELIER

AMELIORER LES

RELATIONS HUMAINES



Dans un monde où la pression se fait très présente, tant au niveau professionnel que personnel, la verbalisation passe souvent au second plan. Des incompréhensions en découlent et vous privent d'un rapport serein.

En utilisant des outils simples de postures, d'écoute et de communication non violente, vous pourrez optimiser la qualité des échanges avec votre entourage et vos collaborateurs.

BIENFAITS

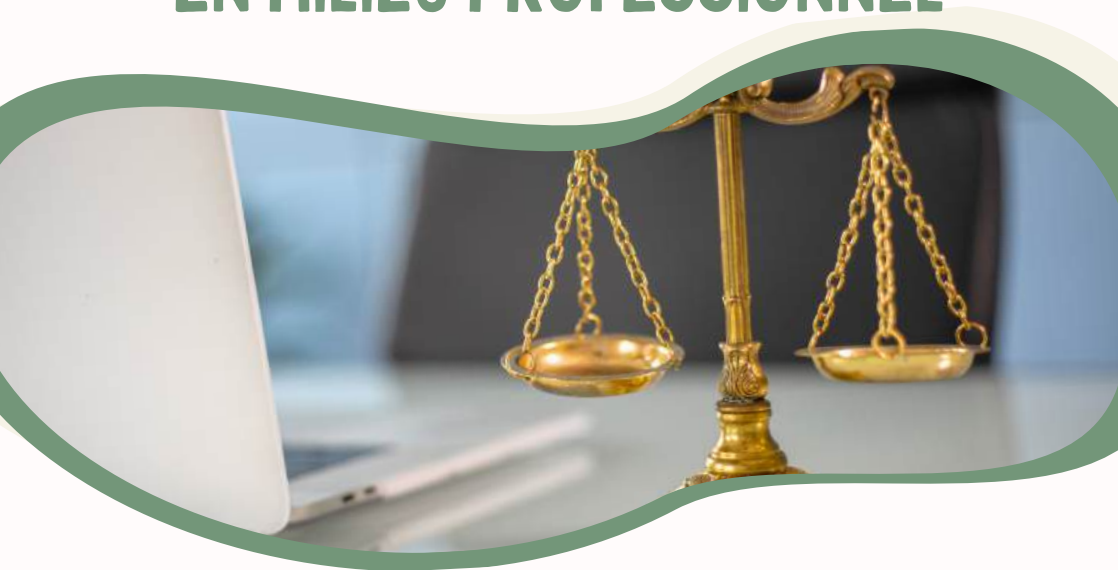
- Meilleure gestion du stress
- Prise de décision améliorée
- Amélioration des relations interpersonnelles

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Sur devis**

ATELIER

VALEURS ET BESOINS EN MILIEU PROFESSIONNEL



De quoi auriez-vous besoin pour vous permettre de mieux vous épanouir sur votre lieu de travail?

Comment faire pour que votre activité professionnelle coïncide avec vos valeurs personnelles?

Avec une méthode ludique, simple et rapide, laissez-vous guider et conseiller pour trouver des pistes de réflexion qui vous amèneront à un changement de perspective.

BIENFAITS

- Y voir plus clair
- Améliorer les prises de décisions
- Se projeter sereinement

MODALITÉS

- **Durée** : 1 heure
- **Sur devis**

ATELIER

AMELIORER LA CONFIANCE

EN SOI



Comment vous affirmer, modifier votre positionnement, vous aider à prendre la parole en public? Cet atelier est conçu pour vous accompagner de manière douce, simple et entamer votre transformation.

Ce moment vous offre les outils pour reprendre le contrôle de vos émotions dans votre vie professionnelle mais également personnelle.

Redevenez acteur de votre vie en gagnant en assurance.

BIENFAITS

- Se dépasser
- Sortir de sa zone de confort
- Prendre de l'assurance
- S'affirmer

MODALITÉS

- **Durée** : 2 heures
- **Sur devis**

ATELIER APPRENDRE À GÉRER LE STRESS



En utilisant le souffle, la respiration, la gestion des priorités et bien d'autres techniques, vous pourrez laisser la sérénité s'installer de manière automatique dans votre quotidien.

Vous allez acquérir les clés pour faire retomber la pression, apprendre à détecter les signes précurseurs et décrypter vos signaux émotionnels pour vous sentir mieux à chaque instant.

BIENFAITS

- Se détendre
- Décoder son propre fonctionnement
- Accorder de l'importance aux choses essentielles

MODALITÉS

- **Durée :** 2 heures
- **Sur devis**

EXPERTISES



EXPERTISES

FENG SHUI



L'objectif du Feng Shui est de vous aider à créer une cohésion globale au sein de votre entreprise. Il vise à créer un environnement de travail favorable pour faire coïncider au mieux les objectifs de l'entreprise avec le bien-être des collaborateurs.

L'énergie d'un groupe peut influencer l'équilibre de l'entreprise sous des aspects humains, financiers, relationnels. Lorsque chacun optimise son énergie personnelle, il contribue à développer l'énergie collective de l'entreprise.

BIENFAITS

- Retrouver une cohésion globale
- Créer un environnement serein et performant
- Apaiser les tensions

MODALITÉS

- **Sur devis**

EXPERTISES GÉOBIOLOGIE



La géobiologie prend toute sa place dans l'entreprise car elle contribue au bien être de vos collaborateurs et à leur efficacité au travail.

La vibration du lieu a un impact sur le niveau de fatigue, les états de stress ainsi que la santé de tous les membres de l'entreprise.

Une expertise permet de corriger ces nuisances et ainsi de réduire l'absentéisme et les ambiances conflictuelles.

BIENFAITS

- Diminuer stress et fatigue
- Favoriser concentration et créativité
- Donner une nouvelle dynamique à vos équipes

MODALITÉS

- **Durée : 1 h 30**
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

PRESTATIONS INDIVIDUELLES



PRESTATIONS INDIVIDUELLES

ART THÉRAPIE



Une séance individuelle d'art thérapie permet d'exprimer ce qui est difficile à dire par des mots, en utilisant la peinture, le pastel, la sculpture,....

Le processus créatif permet souvent de prendre du recul sur ses émotions, de mieux les comprendre et de trouver des solutions ou des ressources intérieures.

BIENFAITS

- Exprimer ses émotions
- Désamorcer l'anxiété
- Gérer les traumatismes
- Cibler les difficultés

MODALITÉS

- **Durée** : 2 h 00
- **Sur devis**

PRESTATIONS INDIVIDUELLES

HYPNOSE ET/OU PNL



L'hypnose et la PNL sont des thérapies dites brèves. À visée de bien-être, ces outils facilitent les changements des fonctionnements émotionnels, cognitifs et comportementaux, que ce soit dans les relations avec soi-même, avec les autres ou avec le monde. Le champ d'intervention est très vaste. Ainsi, plusieurs thématiques peuvent être abordées en fonction de vos besoins et ceux de vos collaborateurs : gestion des émotions (stress), estime de soi, prise de parole en public, deuil, événements traumatiques, troubles psychosomatiques, peurs et phobies, épuisement professionnel, troubles du sommeil, libération du tabac, gestion du poids, addictions, améliorer des potentiels, ...

BIENFAITS

- Favoriser la concentration et la créativité.
- Diminuer le niveau de stress
- Améliorer la confiance en soi

MODALITÉS

- **Durée** : 1 h 00
- **Sur devis**

***CERTAINES MUTUELLES REMBOURSENT LES MÉDECINES DOUCES, N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENSEIGNER**

PRESTATIONS INDIVIDUELLES

PÉDICURIE



Les conditions de travail nous poussent à contraindre nos pieds sans en prendre vraiment soin.

Les chaussures de sécurité peuvent créer des échauffements et diverses douleurs, surtout quand elles sont portées entre 8 et 12 heures d'affilée. Le piétinement fatigue les muscles et les articulations. Il est donc important de prendre soin de ses pieds pour pouvoir continuer à travailler et évoluer dans notre société. Une pédicure régulière permet de diminuer nettement les douleurs et de ce fait de mieux supporter les contraintes quotidiennes qui pèsent sur eux.

BIENFAITS

- Prendre soin de soi
- Hygiène
- Détente
- Conseils chaussures

MODALITÉS

- **Durée : 45 min**
- **Sur devis**

***CERTAINES MUTUELLES REMBOURSENT LES MÉDECINES DOUCES, N'HÉSITEZ PAS A VOUS RENSEIGNER**

PRESTATION INDIVIDUELLE

CRÉATION D'UN IKIGAI



Un atelier Ikigai en entreprise est une activité de développement personnel et professionnel qui vise à aider les employés à découvrir ou redécouvrir leur raison d'être (l'ikigai), en lien avec leur travail et leurs aspirations. Le terme japonais "ikigai" désigne ce qui donne un sens profond à la vie, un équilibre entre passion, mission, vocation et profession.

BIENFAITS

- Avoir une prise de recul.
- Être plus en accord avec soi-même.
- Mieux définir ses limites.
- Définir ses besoins.

MODALITÉS

- **Durée** : 1 h 30
- **Activité de groupe**
- **Sur devis**

PRESTATIONS INDIVIDUELLES

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Vous souhaitez un rééquilibrage global de votre corps ?
Vous êtes au bon endroit !

La réflexologie plantaire est inspirée de la médecine chinoise. A la surface de vos pieds se trouvent les points réflexes de l'ensemble du corps. L'harmonisation de ces points permet un relâchement global de l'intégralité du corps.

BIENFAITS

- Améliorer la circulation sanguine
- Soulager la douleur
- Améliorer le sommeil
- Favoriser la détoxification

MODALITÉS

- **Durée** : 1 h 30
- **Sur devis**

*CERTAINES MUTUELLES REMBOURSENT LES MÉDECINES DOUCES, N'HÉSITEZ PAS A VOUS RENSEIGNER

PRESTATIONS INDIVIDUELLES

SOINS ÉNERGÉTIQUES



Un soin énergétique est une pratique holistique qui vise à rééquilibrer les énergies du corps, du mental et de l'émotionnel.

Il se base sur l'idée que le corps est traversé par des flux d'énergie vitale. Lorsque ces flux sont bloqués ou perturbés, cela peut créer un déséquilibre.

Chaque séance est unique et adaptée aux besoins de la personne.

Le soin énergétique est bien plus qu'un moment de détente : c'est une reconnexion profonde à soi.

BIENFAITS

- Soulager les douleurs
- Libérer les tensions
- Rééquilibrer les énergies
- Améliorer le sommeil

MODALITÉS

- **Durée** : 1 h 30
- **Sur devis**

SALONS



SALON PARENTHÈSE DE BIEN-ÊTRE



C'est un événement dédié à la promotion du bien-être.

Il rassemble divers exposants, praticiens et intervenants qui présentent des produits, des services et des techniques visant à améliorer la qualité de vie des participants.

Ces salons peuvent inclure des ateliers, des conférences, des démonstrations de pratiques ainsi que des stands proposant des produits naturels, des cosmétiques bio, et d'autres ressources liées au bien-être. C'est un lieu d'échange et de découverte.

BIENFAITS

- Sortir du cadre professionnel
- Amener plusieurs disciplines de bien-être dans vos murs
- S'informer et tester différentes pratiques

MODALITÉS

- **Durée** : de 4h à 2 jours
- **à partir de 5 exposants**
- **Sur devis**

Pour vous apporter un accompagnement sur mesure, toutes nos prestations sont calculées par devis.

Si vous avez une demande spécifique hors catalogue, nous pouvons développer des interventions adaptées à vos besoins ou vous proposer d'autres prestataires.

Vous pouvez nous contacter pour établir votre devis personnalisé gratuitement.



lavoiedumieuxetre62@gmail.com



0 6 2 2 2 6 7 5 4 3



www.lavoiedumieuxetre.fr



Hauts de France

**Apporter une parenthèse relaxante
au sein de votre entreprise, collectivité
ou association**



OFFREZ UNE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE
LUDIQUE À VOS COLLABORATEURS



Plus d'informations
au:
06 22 26 75 43

www.lavoiedumieuxetre.fr
lavoiedumieuxetre62@gmail.com