



Bernadette Planès

RÉFLEXOLOGUE PLANTAIRE
MÉTHODE CHINOISE

La réflexologie et le bien-être en entreprise



*« Un salarié bien dans son corps
et dans sa tête est plus à l'écoute
de son environnement,
plus performant, plus productif. »*

Bernadette Planès

Réflexologue Plantaire
méthode chinoise

06 62 45 36 98

bp.reflexologie85@gmail.com

www.bp-reflexologie.com

Numéro SIRET : 879 896 678 00015

La réflexologie n'est pas assujettie à la TVA.



Séances individuelles
de réflexologie plantaire
et Ateliers bien-être
en collectif pour les salariés et
dirigeants en entreprise



SÉANCES DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Qu'est ce que la réflexologie ?

C'est une méthode douce et naturelle qui considère la personne dans sa globalité. Elle repose sur le principe que chaque organes, muscles, glandes du corps se projette dans le pieds et correspondent à une zone ou un point précis appelées « zones réflexes ». Ces dernières vont être stimulées pour retrouver l'équilibre. Cette pratique répond aux multiples désordres intérieurs émotionnels, physiques et psychiques suscités par notre quotidien.

Quels sont les bénéfices pour votre entreprise ?

Côté salarié :

- Meilleure concentration et créativité
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Détente musculaire et articulaire
- Esprit plus serein

Côté employeur :

- Ambiance plus détendue
- Diminution de l'absentéisme
- Optimisation des ressources des salariés
- Contribue à apporter un plus à l'image de l'entreprise

Comment se déroule une séance sur le lieu de travail ?

Dans vos locaux, dans un espace calme pour garantir le bon déroulement et la discrétion de la consultation.

Seules les chaussures et chaussettes sont à retirer pendant la séance.

Le temps moyen est de 45mn. Il est ajustable en fonction de l'objectif recherché (15mn supplémentaires sont à prévoir pour l'accueil, l'installation, l'échange...).

La fréquence est à déterminer en fonction des besoins : hebdomadaires, mensuelles...

Devis sur demande.

N'hésitez pas à me contacter afin de définir ensemble une prestation personnalisée et adaptée à vos besoins (bp.reflexologie85@gmail.com ou 06 62 45 36 98)

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Pourquoi des ateliers bien-être au travail ?

Les ateliers bien-être au travail permettent de donner aux salariés des outils efficaces et une autonomie dans la prise en charge de leur bien-être.

Les bénéfices ?

- Prévenir les risques psycho-sociaux et les troubles musculosquelettiques (maux de dos, troubles du sommeil, maux de tête, fatigue, stress...)
- Améliorer le climat social et l'ambiance de travail
- Accompagner les salariés à être à l'écoute d'eux-mêmes.

Comment se déroule un atelier ?

Pour assurer l'efficacité de l'encadrement de l'atelier, je suggère de ne pas dépasser un effectif de 8 personnes (à ajuster selon l'atelier).

Un atelier dure de 45mn à 2h selon vos besoins (un temps supplémentaire de 15 mn est prévu entre 2 groupes afin de laisser un temps à l'échange).

Un support pédagogique est fourni en fin de séance.

Atelier n°1

"Apaiser les tensions et stimuler l'énergie par la respiration et l'auto-massage du corps"



Atelier n°2

"L'auto-massage du pied pour favoriser l'énergie et la détente"



Atelier n°3

"Les outils pour bien dormir et gagner en concentration et énergie au quotidien"



Les ateliers peuvent être adaptés selon vos besoins. N'hésitez pas à me contacter pour définir un programme personnalisé.