

# Les Tarifs

## Massage assis en entreprise :

Forfaits horaire :

1 heure : 80 €

2 heures : 155 €

Heure supplémentaire : 70 €

*Les frais de déplacements sont inclus*

## Ateliers de « Gestion du Stress »

Nbre de participants : de 5 à 15

Exemples de tarif : groupe < 10 pers.

Ateliers de 2 heures : 200 €

Ateliers de 3 heures : 250 €

*Les frais de déplacements et de documentation sont inclus*

En fonction du nombre de personne, de la fréquence et du nombre d'ateliers, un devis personnalisé vous sera fourni sur simple demande.

## Prestations personnalisées

Pour toute demande particulière, n'hésitez pas à nous contacter, nous vous fournirons un devis personnalisé.

## Jean Louis CAUVIN

Sophrologue-analyste

Sophro-analyste

Energéticien

Réflexologue

Praticien en massage de bien-être

Praticien en massage Assis

Professeur de Yoga



Il vous **accueillera** et mettra ses connaissances à votre service. Il vous accompagnera dans votre quête vers votre mieux-être.

Pour tout renseignement, vous pouvez me contacter directement par téléphone ou par email.

## RELAX & VITALITE

N° SIRET : 50081902400018

12 rue docteur férié

33160 St Médard en Jalles

Tel : **05 56 96 70 28 - 06 99 26 21 54**

Email : [contact@relax-vitalite.com](mailto:contact@relax-vitalite.com)

Site : <http://www.relax-vitalite.com>

SVP - Ne pas jeter sur la Voie publique



## Réduire le Stress en milieu professionnel

### La Pause Massage



*Réduit le stress  
Vitalise le corps  
Réduit l'absentéisme  
Améliore la motivation et l'efficacité du personnel*

### Les Ateliers « Gestion du Stress »



*Apprendre en groupe  
à gérer son stress dans le  
cadre professionnel*

**05 56 96 70 28**

**06 99 26 21 56**

## Les effets du Stress en milieu professionnel

Le stress est « **une réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions agréables et désagréables qui nécessitent une adaptation** » (Hans Selye)

- + Le stress au travail est la **1<sup>ère</sup> source d'arrêt maladie** (30 %), 28% des actifs sont touchés
- + **Plus de 50 % de l'absentéisme** découle du stress lié au travail, 600 millions de journées seraient perdues chaque année dans l'U.E.
- + Dans l'U.E., le stress au travail occupe, après les douleurs dorsales, la **2<sup>ème</sup> place parmi les problèmes de santé liés au travail**.
- + Les situations prolongées de stress au travail sont **un facteur déterminant de l'état dépressif**.  
(Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail)
- + Lorsque les salariés ont le sentiment d'être écoutés et traités avec respect, l'incidence des maladies cardiovasculaires dans l'entreprise chute de 30 %  
(Archives of International Medicine – 24 octobre 2005)

Pour diminuer le stress dans l'entreprise, un des axes de travail est l'**instauration d'une politique de bien-être** :

- + **sensibilisation du personnel** aux dangers du stress,
- + **intégration de techniques de relaxation** (massage, relaxation, yoga, respiration, ...) dans le milieu professionnel.

Cela procurera un bien-être physique et mental, **idéal pour la concentration, l'efficacité et la motivation du personnel**.

### Animations déjà réalisées :

Cabinet conseil BPI, CE Snecma, Salons de coiffure, Salon zénitude, Téléthon, compétition sportive de kendo...

## La « Pause Massage »



### Objectif :

**Réduction du stress** et des troubles de la santé associés pour le personnel.

### Bénéfices de la pause massage :

- + Détente musculaire et nerveuse de la personne
- + L'entreprise fait preuve d'engagement au niveau des conditions de travail de ses employés
- + Des employés plus détendus, plus motivés
- + Moins d'absentéisme

### Le Massage Assis ou Body Flash

Ce massage se reçoit habillé, assis sur une chaise ergonomique de massage. Par des techniques adaptées, le praticien va détendre le dos, les épaules, la nuque, les hanches et les bras. Ce massage permet de réduire le stress, la fatigue. Il améliore la qualité du sommeil.

(Massage non thérapeutique)

### Organisation :

- + Durée : 20 mn par personne
- + Lieu : un local (minimum : 3m<sup>2</sup>)
- + Fréquence : mensuelle, trimestrielle

## Les Ateliers « Gestion du Stress »



### Objectif :

- + **Apprendre à connaître le stress**, ses mécanismes, son mode de fonctionnement.
- + **Apprendre des outils efficaces** permettant d'**accroître les capacités d'adaptation** face aux situations «stressantes».

### Bénéfices des ateliers :

- + Détente musculaire et nerveuse des participants
- + Amélioration de la performance collective, sens de l'adaptation accru, gain de concentration
- + L'entreprise fait preuve d'engagement au niveau des conditions de travail de ses employés

### Les Ateliers de « Gestion du Stress »

#### Thèmes abordés :

Définition du stress, les effets physiologiques du stress, évaluer son niveau de stress, apprendre à gérer son stress

#### Techniques utilisées :

Respiration, mouvements de yoga, relaxations, visualisations, travail sur la pensée positive.

### Organisation :

- + Durée : de 2 à 3 heures (par atelier)
- + Groupe : de 5 à 15 pers
- + Lieu : un local, une salle de réunion
- + Fréquence : hebdomadaire, mensuelle
- + Nombre : de 1 à 5 (fonction de l'objectif fixé)