

ATELIERS VITALITÉ & BIEN-ÊTRE

MOBILES SUR VOTRE LIEU D'ÉVÉNEMENTS

Ateliers Vitalité & Bien-être : des solutions naturelles pour des équipes en pleine forme

Offrez à vos collaborateurs une expérience enrichissante et concrète autour de l'alimentation, de la vitalité et du bien-être. Au programme : des ateliers gourmands et interactifs pour apprendre à cuisiner sainement, rapidement et à moindre coût, tout en découvrant comment limiter les sucres cachés et les aliments ultra-transformés afin de préserver l'énergie, la concentration et la performance au quotidien. Les participants repartent avec des astuces simples, des recettes faciles à reproduire et des solutions pratiques pour concilier plaisir, équilibre et budget. Les ateliers abordent également des rituels bien-être favorisant une routine matinale dynamisante pour démarrer la journée avec plus d'énergie et de sérénité, ainsi que des solutions naturelles pour faciliter la détente en fin de journée et améliorer la qualité du sommeil. Pratiques, ludiques et accessibles à tous, ces ateliers permettent à chacun d'acquérir des outils concrets et facilement applicables dans sa vie professionnelle comme personnelle. Une expérience conviviale qui contribue durablement à la qualité de vie au travail, tout en renforçant le bien-être, la vitalité et l'engagement des équipes.

- 📍 Salle Voûtée, Balestard St Emilion ou mobile sur votre lieu
- 👤 de 10 à 200 personnes
- 🕒 de 2 à 3h
- 💰 à partir de 29€/pers



LES ATELIERS DE GROUPE



Des ateliers bien-être pour sensibiliser les collaborateurs à des solutions naturelles et concrètes (alimentation, automassage et huiles essentielles) afin de favoriser vitalité, détente et équilibre au travail.

— Pause Détente : automassage et réflexologie pour relâcher la pression —

Et si quelques minutes suffisaient pour relâcher la pression au travail ? Cet atelier collectif et interactif fait découvrir aux collaborateurs des techniques simples d'automassage issues de la réflexologie palmaire pour apaiser le stress et soulager les maux du quotidien (digestion, maux de tête, tensions, sommeil). Ludique et immédiatement applicable, il permet à chacun d'apprendre des gestes rapides à pratiquer au bureau ou à la maison pour retrouver détente et énergie. Chaque participant repart avec un livret pratique et l'accès à des vidéos pour intégrer facilement ces rituels bien-être dans son quotidien.



—— Pause Vitalité : les clés d'une alimentation saine et gourmande ——



Boostez l'énergie et la vitalité de vos équipes grâce à l'alimentation santé. Cet atelier ludique et interactif permet aux collaborateurs de mieux comprendre, à travers un quiz dynamique, l'impact du sucre et des aliments ultra-transformés sur l'énergie, la concentration et le bien-être au travail. Ils découvrent ensuite des solutions simples et concrètes pour adopter une alimentation saine, rapide et gourmande au quotidien, sans charge mentale. Chaque participant repart avec un livret pratique (aliments santé, courses express, alternatives au sucre et recettes faciles) pour transformer facilement ces conseils en nouvelles habitudes durables.

—— Pause Nature : les huiles essentielles pour l'équilibre et l'énergie ——

Et si la nature devenait une alliée du bien-être au travail ? Cet atelier invite les collaborateurs à découvrir les bienfaits de la phytothérapie et des huiles essentielles pour mieux gérer le stress, soutenir la vitalité et soulager les petits maux du quotidien. De façon ludique et sensorielle, les participants apprennent à reconnaître quelques huiles essentielles clés, à les utiliser en toute sécurité et à créer leur propre roll-on bien-être personnalisé. Un moment à la fois pédagogique, créatif et ressourçant, qui permet de repartir avec des solutions naturelles simples à intégrer dans son quotidien professionnel et personnel.



PRESTATIONS QVCT EN ENTREPRISE



Sur une journée ou une demi-journée, en entreprise ou sur votre lieu d'événement, nous pouvons organiser des prestations bien-être personnalisées pour détendre et recharger les batteries de vos collaborateurs.

Massage Amma assis

Le massage Amma assis est une technique de détente qui se pratique sur une durée de 20 minutes. Pendant ce temps, la personne reste vêtue et prend place sur une chaise spécialement conçue pour cet usage. Le massage se concentre principalement sur le dos, les bras et la tête, combinant des points d'acupression avec des techniques issues du massage suédois. Cette méthode procure une relaxation profonde tout en revitalisant le corps. En plus de détendre les muscles, elle favorise une libération des tensions accumulées dans l'organisme, contribuant ainsi à une meilleure circulation de l'énergie.



Réflexologies plantaire, palmaire, cranio-faciale



Les pieds, les mains ou la tête contiennent des zones réflexes qui correspondent à différents organes ou parties du corps humain. La réflexologie est une pratique thérapeutique qui vise à stimuler ces zones spécifiques dans le but de rétablir un équilibre harmonieux dans l'ensemble du corps. En activant ces points réflexes, on peut favoriser la libération des tensions, améliorer la circulation sanguine et énergétique. La durée de la séance est de 20 minutes.

Prestations bien-être personnalisées

Pendant une durée de 1h à 1h30, nous vous proposons une séance individuelle entièrement personnalisée, soit de réflexologie, soit de reiki. Ces séances sont conçues pour répondre spécifiquement à vos besoins et à vos objectifs personnels de bien-être.

