

Qualité de vie & bien-être au travail

- Ateliers posture et TMS
- Sophrologie
- Auto-massage et étirements
- Amma assis



Mes services



Sommeil
Concentration
TMS

“Mon équilibre”

Exercices musculaires, étirements,
relaxation, automassage
5 séances d'1h : à partir de 90€/h



Détente
Concentration
Vitalité

Amma assis

Massage traditionnel japonais
habillé & assis
15 à 20 min/pers : 22.50 à 28€/pers



Détente
Souplesse
Posture

Pilates Stretch & Relaxation

Gym douce renforçant les muscles
profonds + étirements
à partir de 90€/h



Vitalité
Harmonisation émotions
Circulation énergie

Do-In massage

Etirements & automassage
à partir 90€/h
5 séances sont conseillées



Sommeil
Gestion émotions
Mémoire
Confiance en soi

Sophrologie Caycédienne

Technique de relaxation par l'activation du
corps et de l'esprit
à partir 90€/h

Mon accompagnement adapté à vos besoins

De manière occasionnelle, de moyen à long terme
Sur une journée, une demi-journée, un week-end, une année
En présence ou en visioconférence

Prédisposition à la journée

Pause méridienne

Récupération fin de journée

Semaine QVT

Séminaires

Où ?

Salle de réunion avec tables + chaises
à disposition (30 à 70 m², 21°)

Qui ?

Tout public. Adaptable aux personnes
ayant des pathologies.

Matériel et tenue?

Tapis de gym et /ou chaise. Tenue décontractée.

Durée ? 60 min



DO IN Automassage

Qu'est-ce que c'est ?



Le Do-In est une **technique d'automassage** d'origine **japonaise**. C'est une pratique d'auto-stimulation énergétique qui combine des éléments du **shiatsu**, du **yoga** et de la **médecine traditionnelle chinoise**.

à partir de
90€/h
Prix variable
selon de nombre
de personnes et
de séances



- Détente et réduction du stress - aide à calmer le système nerveux
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Soulagement des tensions musculaires
- Renforcement du système immunitaire
- Meilleure qualité de sommeil
- Augmentation de l'énergie vitale
- Harmonisation des fonctions digestives
- Équilibre émotionnel

Où ?

Salle de réunion avec tables + chaises
à disposition (30 à 70 m², 21°)

Qui ?

Tout public. Adaptable aux personnes
ayant des pathologies.

Matériel et tenue?

Tapis de gym et /ou chaise. Tenue décontractée.

Durée ? 60 min



“Mon équilibre”

Cours signature NRG BIEN-ETRE

Qu'est-ce que c'est ?



Des séances d'immersion dans des pratiques équilibrantes. Ces séances englobent un échauffement doux, des exercices musculaires, des étirements, des exercices de relaxation et d'auto-massage.

à partir de
90€/h
Prix variable
selon de nombre
de personnes et
de séances



- Amélioration des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Rétablissement de l'équilibre physique et mental
- Apaisement immédiat et durable
- Meilleure concentration
- Amélioration de la mémoire
- Sommeil de qualité
- Diminution des tensions physiques
- Retour à l'énergie et à la motivation

Où ?

Salle de réunion à disposition (30 à 70 m², 21°)

Qui ?

Tout public. Adaptable aux personnes ayant des pathologies. Tout niveau

Matériel et tenue?

Tapis de gym. Tenue décontractée/sportive conseillée.

Durée ? 60 min



Pilates

Qu'est-ce que c'est ?



Le Pilates est une gym douce qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds : sangle abdominale, dos, fessiers, épaules. Il intègre des étirements qui contribuent à accroître la flexibilité tout en favorisant une meilleure amplitude de mouvement.



- Renforcement en profondeur des muscles stabilisateurs
- Amélioration de la posture et de la coordination
- Réduire le stress et les troubles du sommeil en se relaxant
- Retrouver ressourcement et sérénité
- Apporte un équilibre optimal entre force et souplesse
- Favorise la flexibilité et l'amplitude des mouvements

Où ?

Salle de réunion à disposition (30 à 70 m2, 21°)

Qui ?

Tout public. Tout niveau

Matériel et tenue?

Chaise, tapis de gym. Tenue décontractée (Plaid et coussin selon les thèmes) Cahier de notes et stylo

Durée ? 60 min



Sophrologie

Qu'est-ce que c'est ?



Un entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour améliorer sérénité et mieux-être.

à partir de
90€/h
Prix variable
selon de nombre
de personnes et
de séances



- Apprivoiser son sommeil * (Spécialisation)
- Gérer son stress, son anxiété
- Équilibrer ses émotions
- Gérer les douleurs physiques et chroniques
- Renforcer confiance en soi, capacités, qualités et valeurs
- Améliorer la mémoire et la concentration

Où ?

Salle de réunion à disposition (30 à 70 m2, 21°)

Qui ?

Tout public. Tout niveau

Matériel et tenue?

Tapis de gym et /ou chaise. Tenue décontractée.



Apprivoiser son sommeil

Durée ? 60 min

Qu'est-ce que c'est ?



Un atelier dédié à la compréhension et à l'amélioration du sommeil, pour retrouver des nuits réparatrices et aborder chaque journée de travail avec énergie et clarté d'esprit.



- Comprendre les causes des troubles du sommeil
- Identifier les conséquences sur la performance et le bien-être
- Découvrir les cycles du sommeil et leur importance
- Mettre en place une routine simple et réparatrice

Où ?

Salle de réunion à disposition (30 à 70 m2, 21°) ou bureau de 12 m2 pour 1 chaise de massage

Qui ?

Tout public. Adaptable aux personnes ayant des pathologies.

Matériel et tenue?

Chaise fournie par l'intervenant - Le massé est habillé

Durée ? 15 à 20 min/pers



Amma assis

Qu'est-ce que c'est ?



Le Amma Assis est un massage traditionnel japonais. Confortablement assis sur une chaise de massage ergonomique, le massage cible les zones de tension du dos, des épaules, de la nuque, du crâne, des bras et des mains. Les techniques incluent pétrissage, pression, effleurage, des percussions et des vibrations, permettant un retour au travail dans des conditions optimales.

22,50€ à
28€/pers

2 à 3h
d'intervention/jr



- Dénoue et évacue les tensions accumulées
- Soulagement immédiat et détente durable
- Favorise une bonne récupération physique et mentale
- Apporte un ressourcement profond
- Revitalise l'ensemble du corps
- Contribue à améliorer le climat social au sein de l'entreprise

Consignes, contre indications et précautions

Organisation :

- Prévoir une pièce d'au moins 12 m² (une salle de réunion est l'idéal),
- Prévoir une pièce suffisamment chauffée (21° Minimum),
- Prévoir la liste des massés de jour J,
- Respecter les heures de passages définies sur la liste
- Patienter derrière la porte quand celle-ci est fermée,
- Éviter les jupes courtes et serrées (question de praticité).

Amma assis



Le massage Amma assis est idéal pour allier détente et énergie. Il est accessible à un large public. Cependant, comme tout massage, il existe des contre-indications propres à cette technique.

Le massage Amma assis n'est pas adapté :

- aux problèmes cardiaques (port de pacemaker, insuffisance cardiaque),
- aux personnes sujettes aux malaises vagues.
- aux antécédents de phlébites,
- à la grossesse,
- aux hémophiles,
- aux épileptiques,

Le massage Amma assis n'est pas recommandé aux personnes :

- à jeun depuis un certain temps,
- ayant subi une intervention chirurgicale récente,
- ayant un cancer en phase de traitement,
- ayant un diabète important non stabilisé,
- en état fébrile,
- en état d'ébriété

Tarifs

Prestations collectives	30 min	60 min
De 1 à 5 personnes	45 €	90€
De 6 à 10 personnes	65 €	120€
De 11 à 20 personnes	120 €	200€
De 21 à 50 personnes	280 €	450 €
Au delà de 50 personnes	devis	devis

**Demander
votre devis**

Amma assis

Massage de 20 minutes

28€ / personne soit 85€ / heure

Possibilité de réserver 2h pour 6 collaborateurs
ou 3h pour 9 collaborateurs.

<9 collaborateurs = nécessité d'un deuxième masseur
ou même masseur sur plusieurs jours

**Tarifs adaptés
selon
le nombre
de séances***



Nelly GEOFFROY

Votre spécialiste du sommeil et dos en entreprise

Contactez-moi afin d'établir un devis

06 77 88 79 61



nrg.bienetre@gmail.com



www.nrgbienetre.fr



Diplômes : BEES métiers de la forme, Master spécialiste en sophrologie caycédienne

Certifications : Massage Amma assis, massage thaï et plantaire thaï, massage minceur, californien-suédois, Pilates (Niveau 1 & 2, femmes enceintes, seniors, thérapie), Do-in massage et Magnétisme niveau 1 à 3



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

