



ÉVÉNEMENTS ET INTERVENTIONS

Une approche globale et humaine

Chaque intervention Z'N repose sur un toucher précis, respectueux et à l'écoute. Qu'il s'agisse d'un athlète, d'un salarié ou d'un élève, l'objectif reste le même : restaurer le mouvement, prévenir la douleur et accompagner durablement le bien-être.

CLUBS & ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Préparation, récupération & performance durable.

Les compétitions, stages et entraînements intensifs sollicitent fortement les tissus musculaires et fasciaux. Les interventions Z'N Massages Sportifs accompagnent les sportifs avant, pendant et après l'effort, en agissant sur la performance, la prévention et la récupération.

Prestations proposées :

- Préparation pré-effort → activation musculaire, échauffement ciblé, oxygénation des tissus.
- Récupération post-effort → relâchement, drainage, élimination des toxines, rééquilibrage myofascial.
- Fasciathérapie & trigger points → libération des tensions profondes, amélioration de la mobilité, prévention des blessures.
- Suivi régulier en club → accompagnement sur la saison, entre les matches, sur stages ou tournois.
- Espace massage sur événement → installation d'un pôle récupération au cœur des compétitions ou raids.

Formules disponibles :

- Demi-journée (3–4 h) → à partir de 280 €
- Journée complète (6–7 h) → à partir de 500 €
- Forfait club ou saison → sur devis (tarifs préférentiels adhérents possibles)

Objectifs :

- Favoriser la récupération et la régénération musculaire
- Prévenir les déséquilibres et les blessures
- Optimiser la performance physique et mentale
- Valoriser l'image du club en intégrant la prévention santé dans son encadrement sportif

ENTREPRISES & STRUCTURES SOCIALES

Prévention santé & qualité de vie au travail.

Le corps professionnel subit lui aussi les contraintes du quotidien : postures prolongées, stress, fatigue mentale, rythme soutenu.

Les interventions Z'N Bien-être & Prévention s'intègrent dans une démarche de santé globale et de prévention des TMS, tout en soutenant la cohésion d'équipe.

Prestations proposées :

- Massage assis ou sur table → relâchement musculaire, détente nerveuse, récupération posturale.
- Prévention des TMS → identification des zones de tension, conseils de posture et de respiration, micro-exercices simples.
- Ateliers bien-être collectifs → respiration, mobilité, relâchement, gestion du stress.
- Journées QVT ou événements d'entreprise → animation d'espaces bien-être, team-building, forums santé, séminaires.

Formules d'intervention :

- Demi-journée (3–4 h) → à partir de 280 €
- Journée complète (6–7 h) → à partir de 500 €
- Forfait récurrent (mensuel / trimestriel) → sur devis

Objectifs :

- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Réduire le stress et améliorer la concentration
- Soutenir la récupération physique et mentale
- Renforcer la cohésion et la qualité de vie au travail

ÉCOLES & STRUCTURES ÉDUCATIVES

Sensibilisation, éducation corporelle & gestion du stress.

Le bien-être et la conscience corporelle se cultivent dès le plus jeune âge.

Les ateliers Z'N Sensibilisation & Éducation aident enfants et adolescents à écouter leur corps, comprendre leurs tensions et retrouver l'équilibre.

Prestations proposées :

- Ateliers enfants / adolescents → découverte sensorielle, posture, respiration, gestion des émotions.
- Relaxation et récupération → exercices de recentrage, écoute du corps, détente guidée.
- Éducation au toucher bienveillant → respect du corps, limites, relation à l'autre.
- Interventions pour les équipes éducatives → prévention du stress, postures d'accompagnement, auto-massages, ancrage.
- Projets santé / semaines du bien-être → cycles d'ateliers, journées de sensibilisation, interventions périscolaires.

Formules :

- Atelier ponctuel (1h–2h)
- Cycle thématique (3 à 6 séances)
- Journée ou projet complet → sur devis

Objectifs :

- Sensibiliser à la posture, à la respiration, à la détente et à la gestion des émotions
- Développer la conscience et le respect du corps
- Favoriser la concentration, l'apaisement et la confiance
- Prévenir les tensions physiques et émotionnelles des élèves

INTERVENTIONS SUR SITE

Récupération, prévention et sensibilisation – Sport, travail & structures éducatives
Toulouse & agglomération - Déplacements possibles sur toute l'Occitanie

Pour toute demande, démonstration, devis ou projet sur mesure :



Centre Z'N
Massages - Soins tissulaires - Formations - Evénements.

Marie Jardiné
contact.centrezn@gmail.com
0648581115

