

Le programme “Bien dans mon corps, bien dans mon job”

LE CHEMIN VERS LA SÉRÉNITÉ





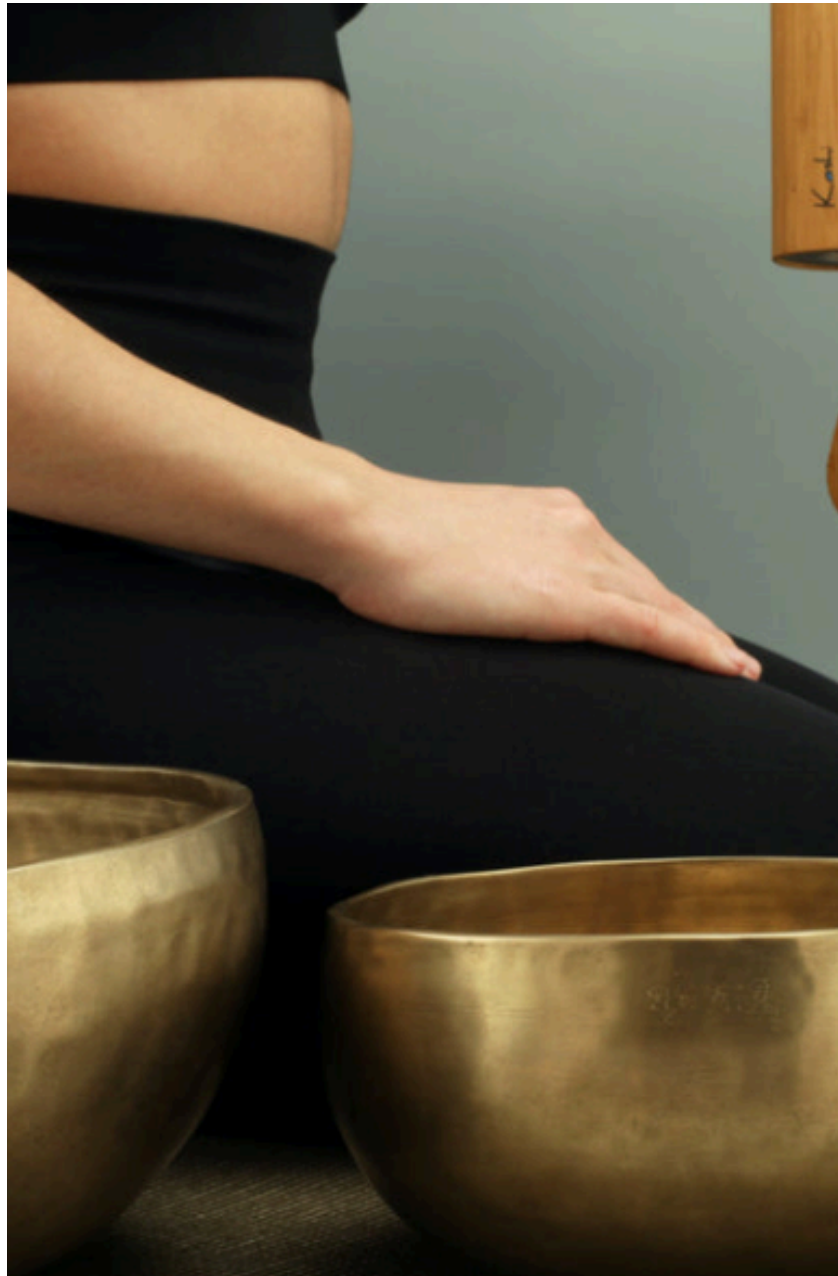
Approche

TRANSFORMER VOTRE LIEU DE TRAVAIL EN UN
LIEU DE BIEN-ÊTRE

Tout est interconnecté, nos pensées déterminent nos actions qui deviennent nos habitudes et ensuite notre destin.

Favoriser un environnement de travail sain et équilibré peut améliorer la motivation, la productivité et la fidélité des collaborateurs. Les initiatives axées sur le bien-être contribuent à créer une culture d'entreprise positive et propice à l'épanouissement personnel. Investir dans le bien-être des employés est un investissement dans la réussite à long terme de l'entreprise.

Dans cet objectif, j'offre des ateliers pour les entreprises sur la méditation, le travail respiratoire, l'ayurvéda et la réflexologie. Ces ateliers ont pour but d'aider les employés à gérer leur stress, à améliorer leur bien-être mental et physique et à favoriser un environnement de travail positif et productif. Grâce à des techniques ancestrales, ces ateliers offrent aux participants des outils concrets pour cultiver la sérénité, l'équilibre et la vitalité.



“c’est lorsque nous n’avons pas le temps que nous devrions nous détendre”



Qui suis-je

SE TRANSFORMER EST LE PREMIER PAS VERS
UN CHANGEMENT PLUS LARGE

Après avoir travaillé pendant plus de 20 ans dans le monde de l'entreprise en tant que responsable commerciale et événementielle, souffrant régulièrement de stress et de ce que je pensais être le manque de temps, j'ai décidé de créer un programme d'ateliers dédiés aux entreprises sur les thèmes de la méditation, de la respiration, de l'Ayurveda et de la réflexologie. Je me suis donc spécialisée dans ces différents domaines en tant que praticienne mais également en tant que coach et consultante, chacun de mes diplômes étant reconnu au niveau international (IPHM, CMA et Yoga Alliance).

Aujourd'hui, je consacre mon temps et mon énergie à transmettre des techniques simples pour favoriser le bien-être au quotidien, dans le monde professionnel mais également auprès des particuliers.

LES CLÉS POUR RETROUVER L'HARMONIE

Mes services

Ces trois services clés constituent la base d'un programme de bien-être personnalisé pour les entreprises, qui offre une approche holistique visant à promouvoir le bien-être physique, mental et émotionnel des employés. Grâce à une série d'ateliers de méditation guidée, de techniques de respiration consciente, d'introduction à l'Ayurveda et de découverte de la réflexologie, les participants ont l'occasion de se reconnecter avec eux-mêmes, de gérer leur stress et de cultiver un équilibre intérieur. Ces ateliers interactifs et pratiques fournissent des outils concrets pour améliorer la santé globale, stimuler la créativité et renforcer la résilience des équipes.

Méditation et breathwork

Il s'agit de méditations guidées, de techniques de visualisation et de respiration.

Ayurveda

Les participants découvriront les principes de base de la nutrition ayurvédique et des remèdes simples pour gérer les déséquilibres du corps.

Réflexologie

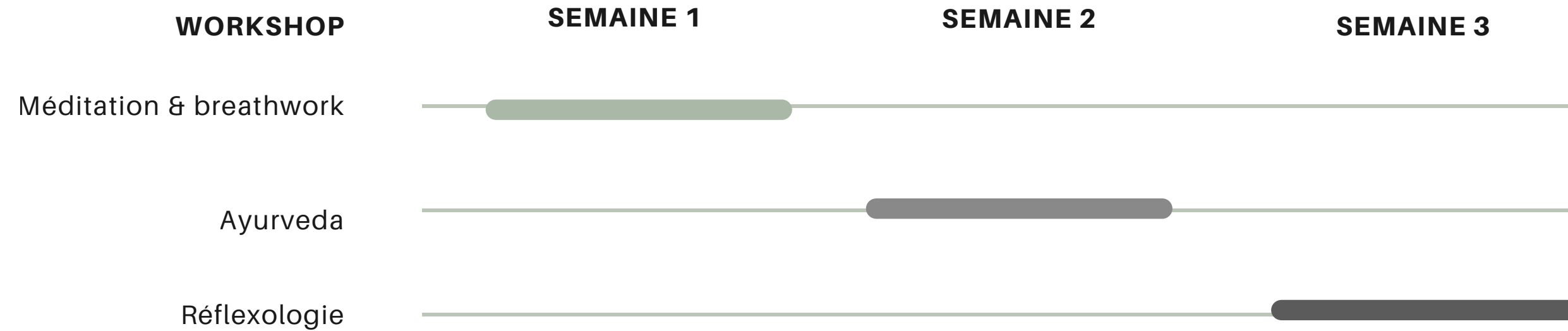
J'enseignerai des points réflexes spécifiques ainsi que des techniques d'auto-massage liées à la réflexologie plantaire et palmaire.



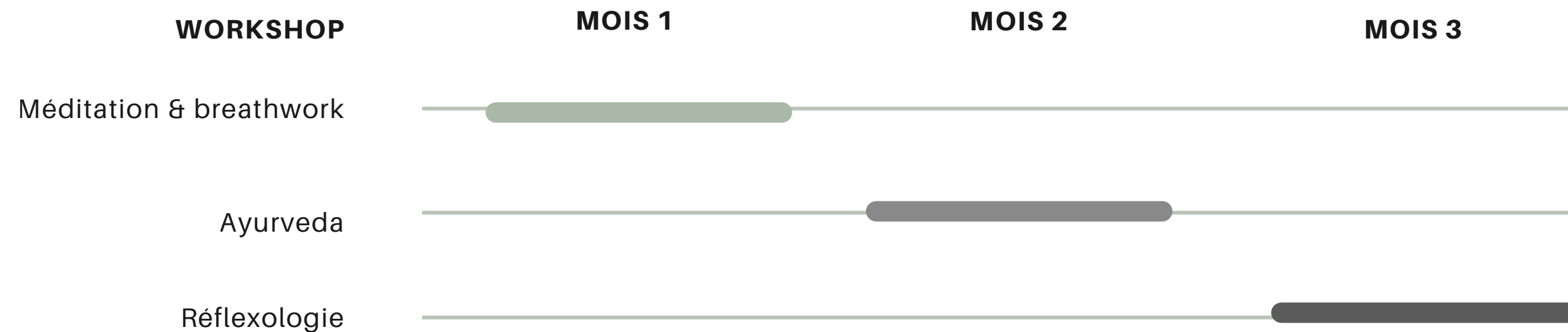
Planning

Les activités peuvent être planifiées de deux façons en fonction de vos besoins organisationnels :

- Un cycle de 3 semaines peut être répété pour un total de 3 mois comme suit :



- Un mois peut être consacré à chaque atelier spécifique pour un total de 3 mois comme suit :



Aperçu des ateliers

Chaque session dure environ une heure et peut se dérouler aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Idéalement, le nombre de participants ne devrait pas dépasser dix personnes pour assurer un environnement calme et détendu.

Bien sûr, ce programme est adaptable en termes de nombre de participants et de durée, plusieurs sessions peuvent être organisées dans une même semaine selon les besoins de votre entreprise.



Méditation & Breathwork

À chaque session seront enseignées une technique de méditation, une technique de respiration et leurs bienfaits.



Ayurveda

Chaque leçon abordera un thème différent dans les domaines de la nutrition, des soins du corps et de l'utilisation des plantes.



Réflexologie

Les principaux points de réflexes traitant les troubles tels que le stress, la digestion et les douleurs posturales seront enseignés.

Tarifs

- Pour un groupe de maximum 10 personnes :

150 euros de l'heure

- Pour un groupe de plus de 10 personnes (maximum 20) :

200 euros de l'heure

- Pour une demi-journée de découverte (4 heures)

600 euros par session



Merci

Je tiens à vous remercier sincèrement pour l'attention que vous avez accordée à ce programme. Je serais heureuse de partager avec vous mon expérience et mes solutions,

Lucile Lachaze

Contact

N'hésitez pas à me contacter par e-mail ou par téléphone pour toute opportunité professionnelle ou collaboration.



+33 (0)651 107 501



lucile@lasanaroutine.com



www.lasanaroutine.com