

*La réflexologie : une alliée au sein  
de votre entreprise, dans la gestion  
du stress à travers des soins relaxants !*



## Le bien être en entreprise et la qualité de vie au travail QVT

### **Vous souhaitez :**

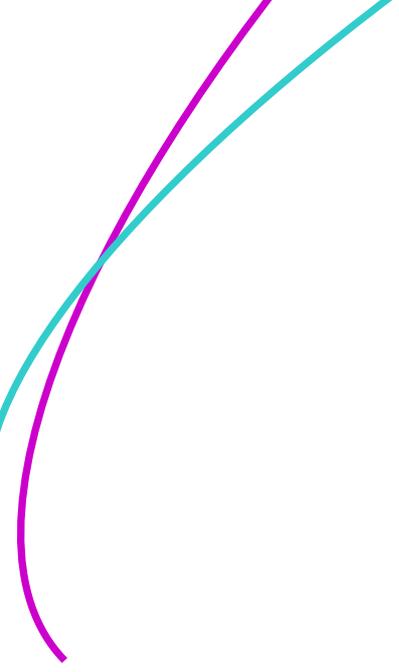
Rendre vos équipes plus performantes ?

Diminuer le taux d'absentéisme ?

Réduire le niveau de stress ?

Améliorer la QVT ?

Cette brochure est faites pour vous.



# **LE BIEN ETRE EN ENTREPRISE**

**Rendez vos équipes plus performantes.**

# Pourquoi intégrer le bien-être en entreprise ?

## 1. Excellent outil anti stress

Responsabilités, charge de travail importante, relations humaines à gérer .... Le stress fait partie aujourd'hui du quotidien des salariés et chef d'entreprise quelque soit leur secteur d'activité.

Bien qu'il peut être un stimulant efficace dans notre vie, le stress lorsqu'il est trop important ou répété peut nuire aux performances et aux capacités de chacun. Un état de stress trop important épuise en effet le corps et peut conduire à une maladie, une dépression, un épuisement...

Pour pallier à ce phénomène, l'intégration du bien être en entreprise devient une nécessité et il est devenu indispensable de s'autoriser de véritables temps de pause.



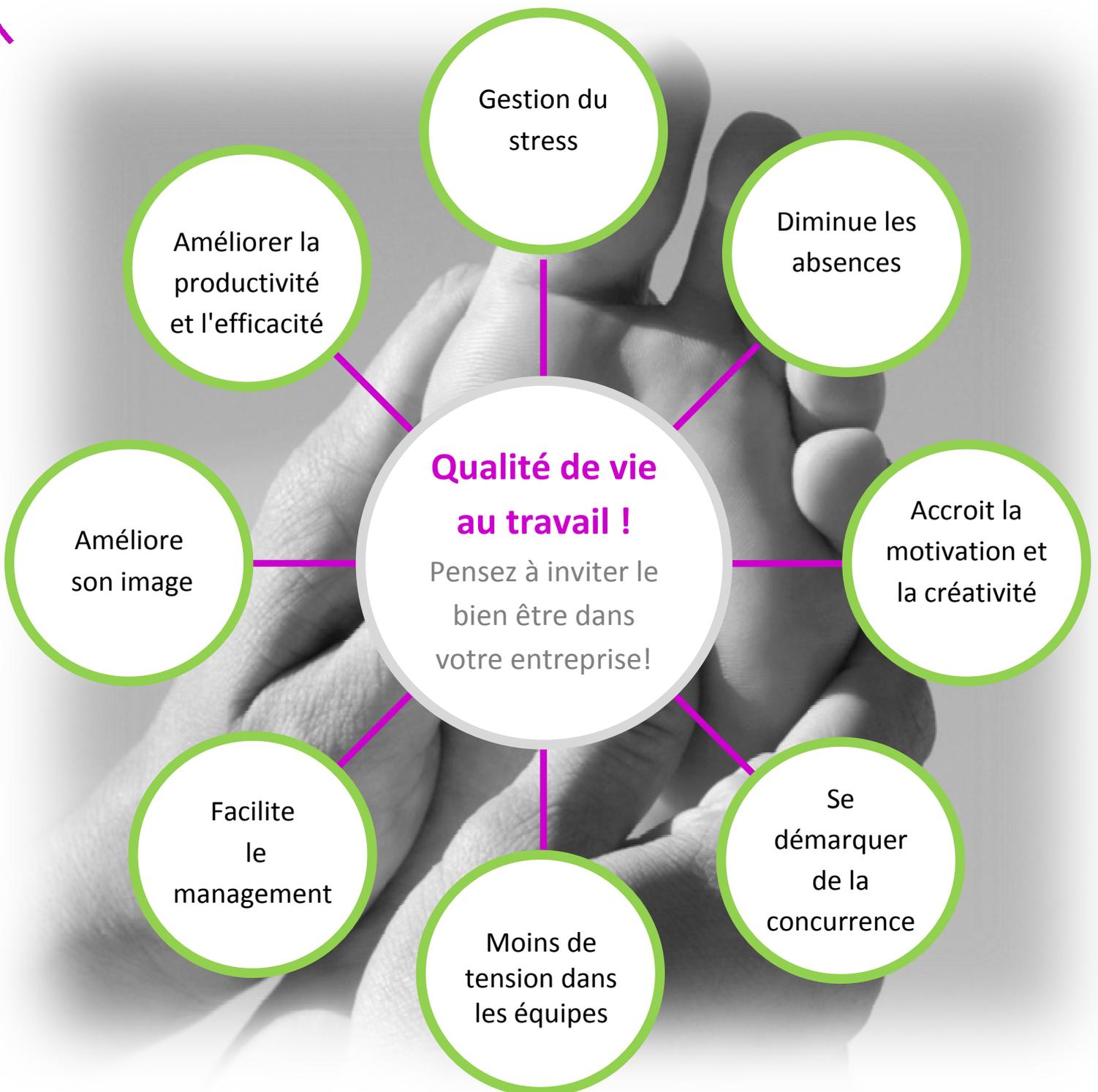
**La réflexologie représente une pratique douce et efficace dans la prise en charge du stress** et des troubles fonctionnels qui lui sont associés : migraines, fatigue, insomnies, hypertension...

Elle a **un effet calmant, apaisant, déstressant et rééquilibrant.**

C'est une approche **non médicamenteuse** qui permet de maintenir un état de bien-être et d'améliorer l'efficacité au travail.

# Pourquoi ?

## 2. Bien-être en entreprise .... ... TOUT LE MONDE Y GAGNE !



# Pourquoi ?

## 3. Facile à mettre en place !

Les prestations bien être demandent peu d'organisation pour l'entreprise. Tout le matériel est fourni et les séances sont adaptées (temps, tarifs..)

### Où? :

- **Dans vos locaux dans un endroit calme et chauffé, quelques m<sup>2</sup> suffisent** : salle de repos, de réunion, coin repas ou bureau inoccupé... ou à mes cabinets.

### Comment ? :

- **Votre réflexologue se déplace avec son propre matériel** (relax pliant, spray désinfectant ...)
- Les séances se pratiquent habillé
- Uniquement les pieds sont traités

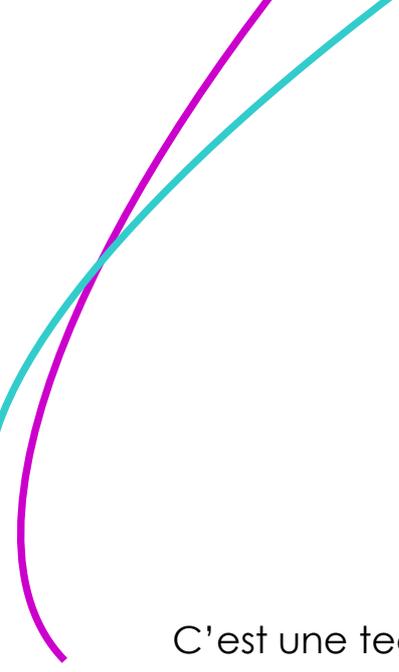
### Durée ? :

- 30 min minimum par personne
- durée adaptable de 30 à 60 min

### Quelle fréquence ? :

- A déterminer selon vos besoins : hebdomadaire, mensuelle, trimestrielle, annuelle.
- Journée événementielle , cadeau de fin d'année, récompense annuelle, départ à la retraite...

**Mais aussi carte cadeau pour vos collaborateurs ou partenaires**



# Zoom sur ma pratique : la réflexologie plantaire?

C'est une technique manuelle qui consiste à exercer des pressions sur des zones précises du pied. Le travail de ces zones, correspondant à tous les organes et glandes de notre corps, permet de soulager de nombreux troubles du quotidien.

**Cette pratique s'adressent à TOUS : hommes, femmes quel que soit votre âge et votre profil !**

La réflexologie plantaire est idéale pour travailler avec sérénité et supporter les tensions du quotidien. Elle permet, entre autres, de rééquilibrer le système nerveux et de se relaxer pour une meilleure concentration, un esprit plus clair.

Facile à mettre en place en entreprise, cette pratique est bénéfique pour tous : elle améliore considérablement l'ambiance au travail, le collaborateur se sent récompensé et détendu et sa productivité se trouve optimisée.

# Comment ça marche ?



7200

terminaisons  
nerveuses sous  
chaque pied!

\* = système nerveux responsable des fonctions non soumises au contrôle volontaire

## Zoom sur votre praticienne



Après 16 ans dans le milieu médical, le monde des médecines complémentaires s'est ouvert à moi. Je faisais parti des gens surmenés, stressés et très impliqués. Je connais donc bien le monde du travail de nos jours, ses contraintes et ses obligations, et saurai apporter la flexibilité nécessaire à notre collaboration

J'ai décidé après avoir testé de me former à la réflexologie plantaire : pratique holistique, apportant rapidement des résultats et délivrant une sensation de relâchement et relaxation instantanée.

Mon choix s'est porté vers une formation de 13 mois au sein de l'école **E.T.R.E.!** à Lyon, offrant **une formation certifiée et reconnue par la fédération française des réflexologues**. Plus de 200 heures de pratique m'ont permis d'obtenir un certificat, vous garantissant une séance de qualité par la technique acquise, les connaissances en anatomie et physiologie, l'écoute et l'empathie nécessaires au bon déroulement de votre soin.

N'hésitez pas à me contacter pour en discuter. Nous définirons ensemble une prestation personnalisée et adaptée à votre projet.

Le bien  
être en  
entreprise



# Réflexologie Plantaire



*Alexandra DURAND*  
*... se déplace dans votre entreprise*

# Contact



Alexandra DURAND

**Réflexologue certifiée EI**

**06 75 32 02 94**

*<https://www.lebonreflexe.net/>*

*[reflexomiserieux@hotmail.com](mailto:reflexomiserieux@hotmail.com)*

Facebook : lebonreflexe01

