



Santé,
Bien-être et
Qualité de vie au
travail

Catalogue



Feelgood

C O M P A N Y

Tél : 06.67.89.28.30
feelgoodcompany2019@gmail.com
Site Internet : <https://solenou-442.wixsite.com/feelgoodcompany>

Sommaire



Relaxation

Massage	4
Sophrologie	5
Méditation	6
Yoga	7
Taï-Chi-Chuan	8

Remise en forme

Pilate.....	9
Postural Ball	10
Stretching	11
Ergonomie	12



➤ Relaxation

Offrez une pause à vos collaborateurs et permettez leur de prendre le temps de se ressourcer, de faire le plein d'énergie.

➤ Remise en forme

Grâce à nos coachs « réapprendre son corps », telle est la promesse faite à vos collaborateurs.





TARIFS

165€ HT

Relaxation



MASSAGE

Idéal pour une pause revitalisante en entreprise.

Le collaborateur ressentira immédiatement une sensation de calme, de bien-être ainsi qu'une impression de tonus et de vitalité retrouvée.

Nos prestations ne sont associées à aucune technique de kinésithérapie, aucune technique médicale ou gymnastique rééducative. Nos massages ne remplissent en aucun cas les fonctions liées aux massages kinésithérapeutiques (Art.1er du décret N°96-879 du 8 octobre 1996).



POUR QUI ?

Tout le monde sauf pour les personnes ayant un problème physique grave et pour les femmes enceintes. Si un doute existe, la précaution doit être de rigueur.



OBJECTIFS (pour les participants)

Éliminer le stress, relaxer, dynamiser



DÉROULEMENT

- Pratique individuelle
- Durée 20 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins



Feelgood
COMPANY

Tél : 06.67.89.28.30

feelgoodcompany2019@gmail.com



TARIFS

160€ HT

Relaxation

SOPHROLOGIE

Avoir la possibilité de faire de la sophrologie en groupe va permettre aux participants de partager un moment de détente tous ensemble et d'améliorer leur confiance en soi.

La sophrologie va agir sur le stress, elle permet de lâcher-prise et mieux gérer ses émotions. Grâce à elle, vos collaborateurs vont pouvoir mieux vivre les situations de stress tel que les surcharges de travail. Réalisée en groupe, la sophrologie amènera vers une amélioration du travail et de la cohésion de l'équipe.

Cette pratique va aussi être bénéfique sur le sommeil. Chacun des troubles des participants peuvent être traités grâce à des exercices de détente et de respiration.

POUR QUI ?

Tout public

OBJECTIFS (pour les participants)

Éliminer le stress, relaxer, dynamiser

DÉROULEMENT

- Durée 1 heure
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Un accompagnement en début et fin de séance pour exprimer les ressentis de chacun.



TARIFS

157€ HT

Relaxation

MÉDITATION

Instaurer la méditation au sein de votre entreprise va permettre à vos collaborateurs d'avoir une réelle maîtrise de leurs capacités.

La méditation a de multiples bienfaits. Les participants vont pouvoir utiliser leurs sentiments et les transformer en énergie positive.

Elle peut également améliorer les capacités de concentration et d'attention, mais aussi réduire le stress et l'anxiété. La méditation permet un contrôle de son corps et de gérer et canaliser les ressentis.

POUR QUI ?

Tout public

OBJECTIFS (pour les participants)

Cette pratique collective n'est pas basée sur la performance, elle pourra réduire les tensions éventuelles et augmenter la confiance en soi

DÉROULEMENT

- Durée 1 heure
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants



TARIFS

162€ HT

Relaxation



Une séance de yoga permet d'avoir un travail corporel mais aussi des exercices respiratoires et de concentration. Cet ensemble permet d'avoir un corps à la fois tonifié sur certaines parties ainsi que relaxé sur d'autres.

Le yoga va être bénéfique notamment sur la souplesse des muscles. Une pratique régulière du yoga permet la correction de mauvaises postures adoptées au quotidien. Faire du yoga c'est également prendre du temps pour écouter son corps, gérer son souffle et développer sa capacité de concentration.

POUR QUI ?

Tout public

OBJECTIFS (pour les participants)

Éliminer le stress, relaxer, dynamiser

DÉROULEMENT

- Durée 20 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir les participants et l'intervenant



TARIFS

157€ HT

Relaxation

TAÏ-CHI-CHUAN

Le Taï-Chi-Chuan est un dérivé des arts martiaux faisant partie des exercices énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise. Ce type de gymnastique est un ensemble de mouvements continus et circulaires qui doivent être réalisés avec lenteur et précision dans un ordre pré établi.

Les bienfaits de cette pratique sont nombreux : cette méthode joue un rôle dans la relaxation et la détente, permet de travailler sur la posture et l'équilibre mais aussi une amélioration de la souplesse grâce aux étirements, décontraction des tensions lombaires, ainsi que l'entretien des amplitudes articulaires.

POUR QUI ?

Tout public

OBJECTIFS (pour les participants)

Bienfaits psychologiques
Bienfaits physiques

DÉROULEMENT

- Durée 1 heure
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants



TARIFS

164€ HT

**Remise en
forme**

PILATE

La méthode pilate est une gymnastique douce alliant respiration profonde et exercices physiques. Elle est connue pour soulager les douleurs chroniques du dos mais également améliorer la santé globale de l'individu en prévenant les blessures pouvant être causées par une mauvaise posture.

Durant une séance vos collaborateurs vont pouvoir améliorer leur force, leur souplesse, leur coordination et le maintien d'une bonne posture. Les exercices permettent de solliciter les muscles abdominaux, les fessiers, les muscles du dos pour un renforcement musculaire en profondeur.

POUR QUI ?

Tout public

OBJECTIFS (pour les participants)

Cette pratique collective n'est pas basée sur la performance, elle pourra réduire les tensions éventuelles et augmenter la confiance en soi

DÉROULEMENT

- Durée 1 heure
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants



TARIFS

163€ TTC

**Remise en
forme**

POSTURAL BALL

Le Postural Ball est une activité Sport Santé - Bien-être qui s'exerce sur de la musique douce et en contact avec un gros ballon. Lors de la séance les participants vous alterner entre postures statiques, étirements et relaxation musculaire.

Les bienfaits de la pratique sont multiples : améliorer sa posture et son équilibre corporel, détendre les groupes musculaires raides, libérer les tensions, favoriser la concentration, avoir une meilleure prise de conscience de son corps et l'espace qui vous entoure. Enfin elle permettra de développer un état de bien-être physique et psychique.

POUR QUI ?

Tout public

OBJECTIFS (pour les participants)

Cette pratique collective n'est pas basée sur la performance, elle pourra réduire les tensions éventuelles et augmenter la confiance en soi

DÉROULEMENT

- Durée 1 heure
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants



TARIFS

161€ TTC

**Remise en
forme**

STRETCHING

Le stretching permet, à partir d'une posture, de créer un étirement qui va engager des muscles profonds, les muscles posturaux, principalement ceux du dos. Cela permet au corps d'être plus souple et de tonifier tous les muscles en profondeur.

Le cours débute par un ancrage au sol pour pouvoir connecter toutes les parties du corps : de la tête jusqu'aux pieds. Vont s'alterner des postures toniques et active qui permettront de relâcher le corps progressivement. En fin de séance, un travail sur la respiration permettra de se relaxer.

POUR QUI ?

Tout public

OBJECTIFS (pour les participants)

Améliorer sa posture
Retrouver sa mobilité articulaire

DÉROULEMENT

- Durée 1 heure
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants



TARIFS

157€ TTC

**Remise en
forme**



ERGONOMIE

Savoir bien se positionner au travail est essentiel à la bonne santé de vos collaborateurs. Malgré tout, on ne sait jamais comment se tenir ce qui engendre des troubles musculo-squelettiques (TMS).

L'ergonomie est une méthode permettant de maximiser le confort de votre équipe, leur santé et leur efficacité au travail.

Notre ergothérapeute va mettre en place des aides et des solutions nécessaires pour s'adapter aux besoins de chaque participant.



POUR QUI ?

Tout public



OBJECTIFS (pour les participants)

Apprendre à mieux se tenir

Être plus à l'aise au travail

Limiter les troubles musculaires



DÉROULEMENT

- Durée 1 heure



Feelgood
COMPANY

Tél : 06.67.89.28.30

feelgoodcompany2019@gmail.com