



Sophrologue et
Praticienne Massage
Amma

Aurélie CHAUX

Formée à L'IFS Lyon (Institut de formation à la Sophrologie) et certifiée RNCP.
J'exerce mon métier dans le respect du Code déontologique de la profession.



06 52 61 27 23



baumesdebienetre@gmail.com



www.baumesdebienetre.com



Zones d'intervention :

38 - Nord-Isère

69 - Lyon et sa périphérie

Membre adhérent de



LA CHAMBRE SYNDICALE DE LA
SOPHROLOGIE



LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Un atout pour le bien-être et la performance, individuelle et collective.

CONTACTEZ-MOI ET
CONSTRUISONS ENSEMBLE
VOTRE DEVIS PERSONNALISÉ



La Sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

Créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, c'est une méthode qui combine des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

Elle vise à harmoniser le corps et l'esprit et améliorer le bien-être physique et mental.

Enjeux

HUMAINS

- Préserver la santé des salariés
- Améliorer les conditions de travail
- Baisser le nombre d'accidents de travail
- Développer les compétences
- Mixité et inclusivité

FINANCIERS

- Améliorer la qualité de service et la productivité
- Réduire le turn-over
- Réduire les dysfonctionnements
- Diminuer les coûts d'accidents de travail et de maladie professionnelle

SOCIÉTAUX

- Préserver la santé des salariés et la Qualité de vie au Travail
- Démarche RSE
- Rendre le travail attractif
- Améliorer le climat social
- Renforcer la Marque employeur

Bienfaits

- Gestion du stress
- Amélioration de la concentration et de la productivité
- Renforcement de la cohésion d'équipe
- Renforcement de la confiance en soi et de la motivation
- Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et des Risques Psycho-Sociaux (RPS)

Modalités d'intervention

Séance physique sur site

Durée : entre 45 et 60 min

Fréquence : selon vos besoins

Lieu : salle calme

Participants : 5 à 12 personnes

Séance en visio

Durée : entre 45 et 60 min

Fréquence : selon vos besoins

Lieu : sur plateforme adaptée (teams, zoom, skype)

Participants : 5 à 12 personnes

Durant le temps de travail ou de pause

Séances intégrées dans le cadre des actions de prévention des risques psycho-sociaux (RPS) et amélioration de la qualité de vie au travail, les pauses déjeuner ou les pauses courtes pour le massage Amma etc.

Atelier Collectif

Découverte de la Sophrologie

Contenu

Introduction : Explication des bases théoriques et des principes fondamentaux.

Exercices de relaxation dynamique : Mouvements doux et techniques de respiration pour une première approche pratique.

Visualisation guidée : Expérience de relaxation profonde pour relâcher les tensions.

Espace d'échange : Discussion ouverte où les participants peuvent poser des questions et partager leurs ressentis.

Bénéfices

Découverte en groupe : Permet aux participants de découvrir les bienfaits de la sophrologie, créant une dynamique positive.

Introduction au bien-être : Offre aux équipes un premier aperçu des outils sophrologiques qu'ils pourront utiliser au quotidien.

Cohésion d'équipe : Renforce les liens entre les collaborateurs en favorisant une expérience de détente et de partage.

Stimulation de la curiosité : Éveille l'intérêt pour une pratique régulière qui contribuera au bien-être individuel et collectif.

Ateliers Collectifs

Thématiques

Contenu

Exemples de thématique précise : Gestion du stress, Amélioration de la concentration, Renforcement de la confiance en soi, Prise de parole en public etc.

Techniques spécifiques : Exercices de sophrologie adaptés.

Partage en groupe : Discussions et échanges sur les ressentis et les bénéfices perçus.

Bénéfices

Focus : Approfondir une thématique pertinente pour le groupe, répondre à des enjeux spécifiques de l'entreprise.

Impact rapide et concret : Outils pratiques que les participants peuvent appliquer à leur vie professionnelle.

Amélioration de la performance collective : Ateliers qui abordent des thèmes qui contribuent à un environnement de travail plus harmonieux et productif.

Renforcement des relations interpersonnelles : Les échanges en groupe favorisent une meilleure compréhension mutuelle et une communication plus fluide entre les collaborateurs.



1 à 2 heures



5 à 12 personnes

Séances régulières

Contenu

Suivi progressif : Programme personnalisé, conçu en fonction des objectifs et besoins de l'entreprise.

Techniques de relaxation et de respiration : Exercices variés et adaptés aux progrès du groupe et qui renforcent le bien-être.

Visualisation et méditation : Pratiques favorisant sérénité, concentration et résilience.

Échanges réguliers : Partage des ressentis et ajustements en continu.

Bénéfices

Flexibilité de format : Les séances peuvent se dérouler en présentiel ou à distance, pour s'adapter aux contraintes et au rythme des équipes.

Engagement sur la durée : Un protocole de 8 à 12 séances qui permet aux participants de s'approprier progressivement des techniques de gestion du stress, avec des effets durables.

Renforcement de la cohésion : Une démarche collective qui favorise un esprit d'équipe solide et un environnement de travail positif.

Bien-être et performance : Amélioration continue de la qualité de vie au travail grâce à un accompagnement structuré et progressif.

Programme sur mesure : Le contenu évolue en fonction des besoins des équipes, garantissant un alignement avec les objectifs de l'entreprise.



1 heure



5 à 12 personnes



8 séances minimum



Sur site ou Visio

Témoignages

« La séance a été une parenthèse dans ma semaine de travail mais aussi un moment de bien-être. »

« Je me sens mieux dans ma tête et dans ma peau ce qui me permet d'avoir une meilleure performance au travail. »

« Grâce à la sophrologie, j'ai réussi à mieux appréhender les situations stressantes. »

Massage Amma

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une technique japonaise de relaxation et de bien-être, fondée sur les principes de l'acupression.

À l'aide d'étirements, balayages, pressions et percussions, le massage sur chaise vise à relaxer les régions les plus tendues du corps (la nuque, le dos, les épaules, les bras et les mains).

Le Amma assis n'est ni à visée thérapeutique, ni médicale et ne s'apparente en aucun cas à de la kinésithérapie.

Conditions



Chaise de massage ergonomique



Petit espace calme



Pas de déshabillage



Pas d'huile

Bienfaits

Pour les employés

- Réduire le stress
- Gagner en vitalité
- Améliorer la concentration et le moral

Pour l'entreprise

- Réduire l'absentéisme
- Améliorer le climat de travail
- Attirer et fidéliser les talents
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques

Quand ?

- Durant la pause ou dans le cadre des actions de l'amélioration de la qualité de vie au travail
- Team building et retraites d'entreprise
- Séminaires et conférences
- Salons et foires



15 à 20 minutes



Individuel