

*“ Il n’y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile,
il n’y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel ”*
- Dalai Lama

PROPOSITION

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

reconnaissance
relations
envie-être
bien-être
team
massage
entente
détente
équipe
énergie
communication
réflexologie
team-building

Anne Marquant

Apaiser - Dénouer - Se réaliser

Accompagnement individuel et collectif

Réflexologue diplômée



06.95.25.85.38



annemarquant.reflexo@gmail.com



www.reflexo-therapeute-anne-marquant.strikingly.com

ATELIERS MIDI-ZEN

Cet atelier est basé sur des **pratiques psycho-corporelles** (étirements, exercices de respiration en mouvements, bio-énergie, yoga...) et exercices de **relaxation assise**.

Ce moment d'**harmonisation de la tête et du corps** permet à chacun :

- De découvrir ses **ressources internes** et apprendre à les stimuler
- De découvrir des **outils** pour maintenir sa **joie au quotidien**
- De vivre une **expérience de bienveillance** envers soi et ses collègues de travail
- De prendre **un temps de ressourcement** sur son lieu de travail pour une meilleure efficacité
- D'avoir des **collaborateurs heureux** et biens dans leur entreprise

ATELIERS "AUTO-MASSAGE"

Ces ateliers sont basés sur des approches de réflexologie **plantaire**, **palmaire** et **cranio**, de la méthode d'auto-massage **Do-In**, de l'**EFT**... pour permettre à chacun de s'initier et d'apprendre ces pratiques d'automassages pour un bien-être immédiat au travail ou à la maison.





RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Je peux vous proposer sur le créneau 12h-14h de la réflexologie plantaire en séance de 30 min par personne.

Profitez d'une approche personnalisée de bien-être et de ressourcement grâce à la stimulation profonde de points d'acupuncture spécifiques sous les pieds.

La réflexologie est une technique thérapeutique de **digipuncture** (stimulation de points d'acupuncture sous les pieds et le corps) qui permet d'une part un lâcher prise du mental, et d'autre part la stimulation efficace des différentes zones de notre corps pour aider à évacuer les toxines et retrouver vitalité.

Table de massage fournie, juste besoin d'une pièce fermée.

COÛT DES PRESTATIONS

150 € l'atelier collectif

300€ les 2h sur place pour les séances de réflexologie