

# Ateliers Thématiques "Clés de mieux-être"

Avec auto-massage guidé de réflexologie



Virginie  
Lepeer

*Aller plus loin qu'une conférence : repartir non seulement avec des clés de compréhension, de conseils et outils, mais aussi avec un moment de détente et de régulation sur la thématique en question.*

## Le concept :

Cet atelier combine un temps pédagogique sur une thématique (stress, charge mentale, émotions, équilibre personnel, etc.) avec une pratique guidée d'auto-massage des mains. L'approche en médecine chinoise permet de découvrir ces thématiques sous un angle nouveau.

**L'objectif** : donner à vos équipes des clés de compréhension simples pour mieux se connaître et mieux réagir face aux situations de tension, ainsi que des techniques de réflexologie palmaire à pratiquer en autonomie.

## Ce que vos équipes en retirent :

- Des outils et conseils de régulation utilisable en autonomie
- Un moment de détente partagé en équipe

## Thématiques possibles :

- **Stress et récupération** : comprendre pour mieux gérer
- **Charge mentale** : retrouver de la clarté
- **Gestion des émotions** : accueillir sans se laisser submerger
- **Prévention de l'épuisement** : les signaux d'alerte et les ressources

*Thématique adaptée à vos besoins sur demande.*

## Déroulé type :

### Partie 1 — Comprendre (45 min)

- Présentation de la thématique
- Clés de lecture et conseils pratiques

### Partie 2 — Pratiquer (45 min)

- Explication des points de réflexologie concernés
- Pratique guidée pas à pas
- Temps d'échange et questions

## Modalités pratiques

**Durée** : 1h30

**Format** : Présentiel, dans vos locaux

**Matériel** : possibilité de projeter la présentation

**Ce dont j'ai besoin** : Une salle de réunion avec des tables disposées en U si possible

**Nombre de participants** : limité à 15 personnes

***Vous souhaitez plus d'informations, recevoir un devis ? Contactez-moi :***