

Réflexologie en entreprise

Un temps de récupération pour vos équipes



Virginie
Lepeer

Offrir à vos collaborateurs un moment de détente au cœur de leur journée de travail, sans avoir à se déplacer. La réflexologie aide à relâcher les tensions physiques et mentales, améliore la concentration et favorise une meilleure récupération.

Format 30 minutes / personne Séances bien-être

Une **parenthèse de détente** pour relâcher les tensions et repartir plus serein.

- Protocole **apaisant ou énergisant** selon le besoin
- Idéal pour permettre à un maximum de collaborateurs de bénéficier d'un **moment de récupération**
- **6 personnes** peuvent être reçues sur un bloc de **3 heures**

Format 45 minutes / personne Séances personnalisées

Un **accompagnement ciblé** sur les besoins de chacun.

- **Court questionnaire** à remplir au préalable par chaque participant (tensions, sommeil, émotions, etc.)
- Travail sur **1 à 2 problématiques spécifiques**
- **4 personnes** peuvent être reçues sur un bloc de **3 heures**

Les bénéfices pour vos collaborateurs

- Relâchement des tensions physiques (dos, nuque, épaules)
- Diminution du stress et de la charge mentale
- Amélioration de la concentration
- Effets durables : 3 à 4 semaines selon les protocoles
- Un moment pour soi, valorisant et ressourçant



Réflexologie plantaire
ou palmaire

[En savoir plus sur la réflexologie](#)

Organisation

Durée d'intervention : Blocs de 3 heures (possibilité d'ajouter 1 heure complémentaire)

Créneaux recommandés : Jeudi après-midi, vendredi matin ou après-midi

Ce dont j'ai besoin :

- Une salle calme, chauffée, sans passage
- Un espace suffisant pour une table de massage
- 15 minutes avant et après pour l'installation

Interventions ponctuelles :

- pour une journée dédiée au mieux-être au travail
- pour accompagner un de vos événements

Forfaits :

- tarif dégressif à la réservation de forfaits
- pour une action concrète pour le bien-être au travail
- pour une démarche de prévention des risques psycho-sociaux
- pour accompagner régulièrement les troubles musculo-squelettiques

Offre "Découverte" - 1ère intervention

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