



ATELIER INITIATION A LA REFLEXOLOGIE

Durée 20 à 60 minutes selon vos besoins

DESCRIPTIF

Un atelier d'initiation à la réflexologie en entreprise vise à introduire les participants aux principes et bienfaits de cette pratique, qui consiste à appliquer des pressions sur des points réflexes situés principalement sur les pieds et les mains.

OBJECTIFS

1. Découverte des Principes : Les participants apprendront les bases de la réflexologie, notamment comment les zones réflexes des pieds et des mains correspondent à différents organes et systèmes du corps.
2. Bienfaits pour le Bien-être : L'atelier mettra en avant les bienfaits de la réflexologie, tels que la réduction du stress, l'amélioration du sommeil, le soulagement des maux de tête et des douleurs musculaires, et l'amélioration de la circulation sanguine

DÉROULEMENT

1. Introduction Théorique : Présentation des principes de base de la réflexologie et de ses applications en entreprise.
2. Démonstration Pratique : Les participants apprendront à repérer les zones réflexes et à pratiquer des gestes simples et relaxants sur eux-mêmes ou sur un partenaire, sous la supervision d'un réflexologue professionnel.
3. Session Pratique : Application des techniques apprises, avec un focus sur l'auto-massage pour permettre aux participants de reproduire ces gestes chez eux ou au bureau

AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS

- Réduction du stress et des tensions : La réflexologie plantaire aide à calmer le stress et à dénouer les tensions musculaires, ce qui est particulièrement bénéfique dans un cadre professionnel où le stress peut être omniprésent.
- Amélioration de la posture et réduction des troubles musculosquelettiques (TMS) : En réduisant les tensions musculaires, la réflexologie peut améliorer la posture et diminuer les contractures musculaires, ce qui contribue à prévenir les TMS.
- Amélioration du bien-être global : En agissant sur les zones réflexes des pieds, la réflexologie plantaire peut soulager les tensions, contribuant ainsi à un bien-être physique et psychique général.
- Augmentation de la productivité : En offrant un moment de détente et de relaxation, la réflexologie peut aider les employés à se ressourcer, ce qui peut améliorer leur concentration et leur productivité au travail

Coachlife Formation Version 1 - Mise à jour le 15/07/2024

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84730206873, auprès de la DREETS de Rhône Alpes.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

SIRET : 928 114818 00018 - Code APE : 7022Z - 32 Chemin du Sous Bois 73000 Barberaz - Tél : 04 56 29 52 16 email : contact@coachlife.fr

AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

- Améliorer la qualité de vie et l'efficacité de vos collaborateurs
- Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) : En soulageant les tensions, le massage assis contribue à la prévention des TMS, réduisant ainsi les coûts liés à l'absentéisme et aux soins médicaux
- Renforcement de l'image de l'entreprise : Proposer des massages assis montre que l'entreprise se soucie du bien-être de ses employés, ce qui peut améliorer son image et sa réputation.

INFORMATIONS PRATIQUES

Tout public

Individuel ou collectif en présentiel

Atelier de 20 minutes à deux heures

Analyse des besoins et devis sous 24 heures

L'INTERVENANT

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.