

Sophrologie

Yoga du rire

Massage Assis

Réflexologie

en entreprise ou évènementiel

Un temps ... pour vous



Paris et banlieue parisienne

À propos

Flavie Verrey

Transformez le Bien-Être de Vos Équipes avec Mes Solutions de Sophrologie, Yoga du Rire, Massage Assis et Réflexologie !

Sophrologie :

Formation initiale et certificat à l'ESSA (2 ans de formation) + Titulaire du titre RNCP.

Membre du SSP Syndicat des Sophrologues Professionnels et SFS Société Française de Sophrologie.

Yoga du rire :

Animatrice en Yoga du rire à l'Ecole Internationale du Rire ainsi qu'en Sophrologie ludique

Réflexologie mains :

Réflexologie des mains et du visage à l'EIS

Massage assis :

Massage assis habillé shiatsu ama à Zemassage

Tel : 0631352075

Mail : flavie@couleurs-sophro.fr

www.couleurs-sophro.fr

Siret : 900 082 462 00012 – APE : 8690F



Références :

(Exemples d'interventions)

1. Sophrologie / Yoga du rire

- Salon des Médecines douces
- Académie des Passions
- Engie
- Nestlé
- Lamarck Group
- Saint Gobain
- Total Energies

2. Réflexologie / Massage assis

- Salon Zen
- Total Energies
- Tribunal de Paris
- Enedis
- CIC

La Sophrologie (1 heure en groupe – Max. 10 ou 12 personnes)

Utilisée comme technique de motivation et de préparation mentale (Sportifs, ENA, Sciences Po, Barreau, ...) la sophrologie a trouvé sa place dans le domaine de la formation et de la santé. Reconnue en entreprise, elle s'adresse à tous et présente de nombreux avantages :

- Développer des compétences personnelles, en phase préventive : la concentration, la mémoire, la confiance en soi, la motivation, la capacité de sommeil et de récupération,
- Préparer à la prise de parole en public,
- Réduire les tensions musculaires : certaines techniques aident à relâcher les tensions musculaires accumulées après une journée de travail ou une période de stress,
- Faire face sereinement aux différentes contraintes,
- Enfin le travail de la respiration, notamment la cohérence cardiaque, permet d'une façon bio-chimique d'équilibrer le corps et les organes.

Boostez la Productivité et le Bien-être de Vos Collaborateurs !

Imaginez des collaborateurs sereins, ancrés et résilients face au stress. Offrez-leur les outils indispensables pour mieux gérer leur quotidien et améliorer leur performance au travail.

Pourquoi Choisir la Sophrologie ?

Baisse du cortisol, augmentation des hormones du bien être (dopamine, ocytocine, sérotonine et endorphine)

Ambiance Bienveillante : Séances dans l'écoute, sans jugement, avec respect total de la parole et de la confidentialité. Respect du cadre. Pratiquer en groupe aide à la cohésion et la compréhension.

Techniques Simples : Des exercices faciles à intégrer dans le quotidien pour une efficacité durable.

Investissez dans le Bien-être de Vos Équipes

En intégrant la sophrologie dans votre entreprise, vous investissez dans une ou des équipe(s) plus sereine(s), productive(s) et mieux préparée(s) à affronter les défis professionnels.

Contre indications : Sophrologie : Pathologies mentales; Asthme grave.

Le Yoga du Rire (1 heure en groupe – Min. 8 ou 10 personnes)

Le yoga du rire est une méthode thérapeutique utilisée en entreprise pour améliorer le bien-être et réduire le stress au travail. Il s'agit de rires « mécaniques » puis de rires « automatiques et naturels » et de respirations issues du yoga. Cette pratique est recommandée par la Fédération Française de Cardiologie :

- Baisse du stress grâce à un sentiment d'apaisement et de détente.
- Amélioration de la santé physique et mentale : Relâchement du système nerveux, oxygénation du corps et du cerveau.
- Impact sur la performance au travail avec une productivité accrue, une stimulation de la concentration et de la créativité, une amélioration de la culture d'entreprise et de l'esprit d'équipe.
- Impact positif sur la qualité de vie au travail. Il contribue à limiter les risques psychosociaux, à améliorer la motivation et la performance des employés, et à créer un climat collectif coopératif.

Renforcez la Cohésion et la Bonne Humeur !

Des collaborateurs qui rient ensemble, c'est une équipe soudée et performante. Le yoga du rire favorise la cohésion, permet un lâcher-prise total et offre une détente physique et psychologique profonde.

Pourquoi Choisir le Yoga du Rire ?

Baisse du cortisol, augmentation des hormones du bien être (dopamine, ocytocine, sérotonine et endorphine). Cette pratique est recommandée par la Fédération Française de Cardiologie. Elle favorise la cohésion de groupe.

Une salle et un minimum de 8 ou 10 participants suffit.

Aucun Matériel Nécessaire : Pas de tenue spécifique requise.

Bénéfices Immédiats

Des tensions relâchées, une réduction du stress et une connexion à l'instant présent.

Contre indications : Yoga du Rire : Pathologie mentale; Grossesse ou post accouchement 3 mois ; Troubles cardiaques ou hypertension; Blessures; Problème de dos intenses; Asthme grave; Tensions intraoculaires.

Le Massage assis habillé shiatsu dit « amma » (15mn ou 30mn en individuel)

Le massage en entreprise est un moment de relaxation ainsi qu'un plein d'énergie. Il permet de soulager le stress et les tensions musculaires. Il favorise le retour au présentiel. Il s'effectue sur une chaise ergonomique prévue à cet effet que je fournis.

La mise en place de massages en entreprise offre de nombreux avantages car elle participe activement aux démarches de prévention santé de sociétés soucieuses du bien-être de leurs salariés :

- Détente physique et musculaire immédiate
- Relâchement des articulations : nuque, dos, épaules, bras, poignets, mains
- Effets identiques à ceux d'une « mini sieste »
- Meilleure circulation de l'énergie
- Renforcement de la motivation et de la productivité
- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- Réduction de l'absentéisme et du turn-over
- Qualité de vie au travail QVT / QVCT

Relâchement Musculaire et Détente Rapide !

Offrez à vos collaborateurs une pause bien-être avec le massage assis. En 15 ou 30 minutes, cette pratique permet de retrouver une détente physique et mentale, idéale pour améliorer la concentration et la productivité.

Pourquoi Choisir le Massage Assis ?

Rapide et Efficace : Sessions de 15 ou 30 minutes sur une chaise ergonomique que je fournis.

Des salariés détendus tout en ayant une meilleure énergie.

Effets Immédiats

Réduction des tensions musculaires

Détente des articulations

Meilleure circulation de l'énergie

Amélioration de la Qualité de Vie au Travail QVCT

Prévention des troubles musculo-squelettiques TMS

Il s'agit de massages bien être, non thérapeutiques, qui ne se substituent pas à un suivi médical.

Contres indications : Grossesse de moins de 4 mois ou post accouchement 3 mois ;

Troubles circulatoires ou cardiaques (phlébite, thrombose, varices); Diabète sans avis médical; Cancer; Fièvre; Problème de peau; Blessures.

La Réflexologie des mains (30 mn)

La réflexologie palmaire est un moment de détente, de relaxation et une relance de la circulation des énergies. Elle ne nécessite aucun matériel et peut être effectuée partout. Elle soulage le stress et les tensions. Elle favorise le retour au présentiel.

La mise en place de massages en entreprise offre de nombreux avantages car elle participe activement aux démarches de prévention santé de sociétés soucieuses du bien-être de leurs salariés :

- Détente physique et musculaire immédiate
- Relâchement des articulations des mains et poignets
- Meilleure circulation de l'énergie
- Renforcement de la motivation et de la productivité
- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- Réduction de l'absentéisme et du turn-over
- Qualité de vie au travail QVT / QVCT

Détente et Équilibre Énergétique !

Stimulez les zones réflexes de vos mains pour un mieux-être général et une meilleure circulation de l'énergie.

Pourquoi Choisir la Réflexologie ?

Pratique Flexible : Séances de 30 minutes pour une relaxation profonde accessible à tous.

Effets Positifs

Réduction des tensions et du stress, motivation et productivité renforcées.

Détente des mains et des articulations des poignets : les mains sont très sollicitées et ce massage / réflexologie permet de les reposer et remettre du mouvement et de la souplesse dans les articulations également.

Investissez dans le Bien-être Durable.

Il s'agit de massages bien être, non thérapeutiques, qui ne se substituent pas à un suivi médical.

Contres indications : Grossesse de moins de 4 mois ou post accouchement 3 mois ;

Troubles circulatoires ou cardiaques (phlébite, thrombose, varices); Diabète sans avis médical; Cancer; Fièvre; Problème de peau; Blessures.

Sophrologie en groupe

Maximum 10-12 pers.

Sophrologie en individuel

Devis selon le nombre de participants et la durée

Yoga du rire en groupe

Minimum 8-10 pers.

Maximum 3 ateliers par jour

Devis selon le nombre de participants et la durée

Massage Assis

Maximum 20 pers.

I jour : 10 massages de 30mn ou
20 massages de 15mn

Intervention de 2h minimum

Devis selon la régularité et les conditions

Réflexologie

Maximum 20 pers.

I jour : 20 massages de 15 mn

Intervention de 2h minimum

Devis selon la régularité et les conditions



Mon offre signature

Découvrez les Bénéfices d'un Approche Holistique et Personnalisée pour Votre Entreprise !

En tant que Spécialiste du bien-être, je vous propose des solutions sur-mesure qui combinent les meilleures pratiques de sophrologie, massage assis, réflexologie et yoga du rire. Chaque intervention est adaptée à vos besoins spécifiques pour maximiser les bienfaits pour vos collaborateurs.

Investissez dans le Bien-Être de Vos Collaborateurs

En optant pour mes services de bien-être personnalisés, vous choisissez d'investir dans une équipe plus heureuse, plus sereine et plus productive. Je vous offre une approche flexible et adaptable pour répondre aux besoins uniques de votre entreprise.

Contactez-moi dès aujourd'hui pour découvrir comment je peux vous aider à transformer votre environnement de travail !

Tel : 0631352075

Mail : flavie@couleurs-sophro.fr

www.couleurs-sophro.fr

Siret : 900 082 462 00012 – APE : 8690F

Tarifs au 01.03.2025



Mes clients en parlent ...

« Flavie a une approche à la fois très professionnelle et très humaine.

Elle a une approche BtoB excellente puisqu'elle personnalise chacune de ses prestations en fonction des besoins de l'entreprise. Les équipes ont adoré ses interventions, en sophrologie et en massage assis.

Je ne peux que la recommander publiquement »

« Première expérience de massage assis très réussie, merci à Flavie pour sa bienveillance et sa douceur. Je suis ressortie très détendue après 15 minutes de massage en musique.

Je recommande vivement ! »

« Flavie apporte une approche à la fois documentée et ludique du Yoga du rire. On ressort de l'atelier détendus, ressourcés et avec une vision précise de ce qu'est le yoga du rire et comment il est né.

Un joyeux moment utile ! »

« A ne pas rater ! l'essayer c'est l'adopter ! pour le personnel de mon entreprise puis sur le plan perso....

Flavie a été d'une grande écoute et professionnalisme... humaine et très fine dans son approche et le regard qu'elle porte sur chacun. »