



**EXPLORER  
LE MIEUX-ÊTRE  
ET LA CRÉATIVITÉ  
AVEC VOS  
COLLABORATEURS**

# NOTRE ÉQUIPE INTERVIENT DANS VOTRE ENTREPRISE POUR LE MIEUX-ÊTRE DE VOS PUBLICS

Notre centre de mieux-être de 120 m<sup>2</sup>, est au coeur de Vaise, à deux pas du métro Valmy. Nous exportons nos services en entreprises, pour les organisations soucieuses de la qualité de vie au travail de leurs différents publics. Nos programmes sur-mesure d'activités et de pratiques s'adaptent à vos réalités quotidiennes et aux objectifs de "mieux-être au travail" à atteindre.





UN CATALOGUE DE PRESTATIONS

Comme **autant de perles**  
qui forment un collier

---

*les petites*  
**EXPLORATIONS**



# Pratiques individuelles soins pratiqués dans votre entreprise (à partir de 4 RDV successifs)

Q **DEVIS À LA DEMANDE**

Tarifs indiqués à titre informatif en HT



## SHIATSU SUR TABLE

- individuel - (30/45 min)

Massage japonais qui utilise des pressions avec les doigts sur les points d'acupuncture pour soulager la tension musculaire et améliorer la circulation sanguine. Aider à réduire le stress en améliorant l'équilibre nerveux.

Q **TARIF : à partir de 80€**



## RECONSTRUCTION POSTURALE (30 min / 1h)

Déclencher des réponses musculaires involontaires qui permettent de "réassocier" les parties "mises à part" douloureuses ou figées.

Q **TARIF : à partir de 80€**



## SOPHROLOGIE individuelle (30 min / 45min)

Apprendre à mieux gérer les tensions physiques et mentales, trouver des ressources et se projeter dans le futur avec plus de confiance.

Q **TARIF : à partir de 60€**



## MASSAGE AMMA SUR CHAISE ERGONOMIQUE (15min / 30 min)

Prise en charge des troubles musculo-squelettiques du haut du corps. Amélioration de la circulation sanguine, régulation du système nerveux.

Q **TARIF : à partir de 60€**



## MASSAGES RELAXANTS (30 min/1h)

Massages sur table afin de diminuer les douleurs musculaires, relaxer, favoriser le relâchement tissulaire et aider à lâcher prise. Favorise une meilleure circulation sanguine et la gestion du stress.

Q **TARIF : à partir de 80€**



## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (30 min / 1h)

La réflexologie consiste à activer des « zones réflexes » en les massant du bout du doigt. Afin de soulager des douleurs à distance et rééquilibrer diverses fonctions vitales.

Q **TARIF : à partir de 80€**



# Pratiques physiques collectives dans votre entreprise

(groupe de 5 à 15 personnes, prévoir  
une salle de 2,5m<sup>2</sup> / personne)

Q **DEVIS À LA DEMANDE**

Tarifs indiqués à titre informatif en HT



## PRÉPARATION PHYSIQUE (45 min/1h)

Concevoir des programmes d'activité physique en fonction des exigences du travail, des problématiques physiques de vos salariés ou tout simplement pour activer vos troupes!

Q **TARIF : à partir de 120€**



## YOGA SUR TAPIS (45 min/1h)

Délivrer le corps et le mental de ses tensions et blocages par la respiration, des étirements, des mobilisations et des torsions. Apprendre à prendre de la distance avec le stress et les émotions.

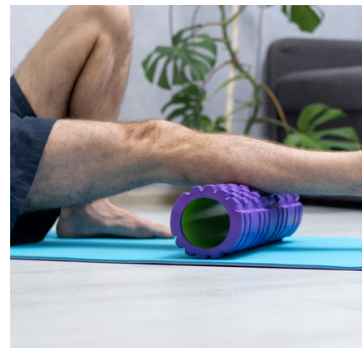
Q **TARIF : à partir de 120€**



## YOGA SUR CHAISE (30 min/ 45 min)

Permet d'équilibrer la position assise par le mouvement et les étirements pour une sensation de bien-être immédiat, éviter les blocages ou les douleurs du dos et améliorer la circulation sanguine

Q **TARIF : à partir de 120€**



## FASCIA STRECHING 30 min/45 min

Nouvelle approche, une nouvelle façon d'entrer en relation avec son corps via la régénération des tissus conjonctifs (fascias) pour une libération des blocages physiques.

Q **TARIF : à partir de 120€**



## PILÂTES 30 min/45 min

Basé sur la concentration, l'équilibre et la respiration, l'objectif du pilates au bureau est de développer harmonieusement votre musculature et d'améliorer votre posture et votre souplesse.

Q **TARIF : à partir de 120€**



## YOGA RESTAURATIF (45 min/1h)

Ce yoga doux et réparateur, composé d'une série de postures statiques, permet de favoriser une profonde récupération de l'organisme afin de recharger les batteries.

Q **TARIF : à partir de 120€**

# Pratiques créatives collectives extérieures & intérieures (groupe de 5 à 15 personnes)

Q **DEVIS À LA DEMANDE**



## COACHING SPORTS COLLECTIF (45 min/1h)

Concevoir des programmes d'entraînement inspirés des sports collectifs pour prendre soin de vos troupes, en les fédérant, en stimulant les valeurs du travail en équipe.

Q **TARIF : sur-mesure**



## RÉUNION OUTDOOR (45 min/1h)

Offrir un nouveau cadre à la créativité de vos équipes, en leur permettant d'explorer d'autres sensations, de laisser libre cours à leur imagination, après une activité physique et une pratique méditative.

Q **TARIF : sur-mesure**



## PARCOURS DE SANTÉ (30 min à 1h)

Promenade sportive, en général programmée avant une réunion d'équipe, rythmée par un ensemble d'activités physiques ou méditatives, généralement dans un cadre naturel ou un parc urbain

Q **TARIF : sur-mesure**



## YOGA EN EXTÉRIEUR (45 min/1h)

Le yoga en extérieur permet de sortir du cadre du travail, de vivre une expérience avec le souffle, la terre qui favorise l'ancrage, le recentrage. Des postures plutôt debout qui viennent renforcer l'équilibre et la confiance en soi.

Q **TARIF : à partir de 120€**



## COACHING SPORTIF (30 min à 45 min)

Accompagnement personnalisé des employés d'une entreprise, s'appuyant sur des activités physiques coachées par des professionnels, directement sur le lieu de travail ou à proximité.

Q **TARIF : à partir de 150€**



## GYMNASTIQUE ASIATIQUE de 30 min à 45 min (Qi gong, tai chi, do in, seitaï..)

Pratiques consistant en une succession d'enchaînements de mouvements lents et continus qui permettent de répondre à un grand nombre de problématiques physiques, avec un grand respect de soi, ainsi qu'une adaptation aux possibilités physiques de chacun.

Q **TARIF : à partir de 120€**

# ● Pratiques collectives & individuelles de gestion du stress (de 1 à 15 personnes)

Q **DEVIS À LA DEMANDE**  
Tarifs indiqués à titre informatif en HT



## MINDFULNESS individuelle et collective (45 min / 1h)

Pratique de pleine conscience favorisant une meilleure gestion du stress, concentration, sérénité, stabilité émotionnelle, qualité des relations sociales...

Q **TARIF : à partir de 100€**



## BREATHWORK (de 45 min à 1h)

Cette technique de respiration puissante permettant de rééduquer notre système respiratoire, réguler nos systèmes nerveux, hormonaux. Nombreux bienfaits sur notre santé physique et mentale.

Q **TARIF : à partir de 100€**



## SOPHROLOGIE individuelle et collective (45 min / 1h)

Apprendre à mieux gérer les tensions physiques et mentales, trouver des ressources et se projeter dans le futur avec plus de confiance.

Q **TARIF : à partir de 100€**



## CNV (Communication non violente)

Méthode de facilitation des relations entre les être humain par l'identification des besoins et des sentiments, permettant de cibler la source des tensions et d'y remédier.

Q **TARIF : à partir de 100€**



## COACHING DE VIE travail sur la vision (30 min / 1h)

Guider vers des objectifs clairs et des actions précises, avec des outils de réflexion, pour s'épanouir et se libérer des pensées limitantes.

Q **TARIF : à partir de 100€**



## MICRO-SIESTE GUIDÉE en HYPNOSE (20 min / 30 MIN)

Améliore les capacités d'attention, diminue ainsi les risques d'accidents du travail liés à la fatigue. Elle réduit le stress, la pression artérielle, et le fonctionnement du système nerveux.

Q **TARIF : à partir de 80€**



A votre disposition

Une équipe et un réseau  
dédiés

---

*les petites*  
EXPLORATIONS





# Des ressources locales qualifiées

## DES COACHS CERTIFIÉS

NOS COACHS SONT DES FORMATEURS DE FORMATEURS POUR LA PLUPART. TOUS NOS COACHS SONT DIPLÔMÉS ET PRATIQUENT EN TANT QUE PROFESSEUR EN CLUB OU EN ENTREPRISES DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES.



## DES PRATICIENS DIPLÔMÉS



LES PRATICIENS DE NOTRE RÉSEAU SONT DIPLÔMÉS, JUSTIFIENT D'ÉTUDES LONGUES ET DE PLUSIEURS ANNÉES D'EXERCICE EN ACTIVITÉ LIBÉRALE ET/OU EN ENTREPRISE. ILS PRÉSENTENT LEURS DIPLÔMES EN AMONT DE TOUTES CONVENTIONS..

## UN ACCUEIL RELATIONS ENTREPRISE

NOTRE ÉQUIPE EST À DISPOSITION POUR VENIR VOUS RENCONTRER ET ÉTUDIER ENSEMBLE VOS BESOINS ET MOYENS. CHAQUE ATELIER ET PROGRAMME SERONT PERSONNALISÉS EN FONCTION.



## DES PARTENAIRES FACILITATEURS



NOUS COLLABORONS AVEC DES PARTENAIRES SPÉCIALISÉS EN CNV & MÉDIATION, ATELIER DESIGN THINKING & COMMUNICATION. ENSEMBLE NOUS PROPOSONS UNE OFFRE COMPLÈTE QUI COUVRE VOS BESOINS À 360°.

**UNE ÉQUIPE  
DÉDIÉE AU BIEN-  
ÊTRE EN  
ENTREPRISE EST À  
VOTRE ÉCOUTE**

---

Responsable  
Sandrine Savatier  
07 82 47 86 12  
[contact@lespetitesexplorations.co](mailto:contact@lespetitesexplorations.co)

