

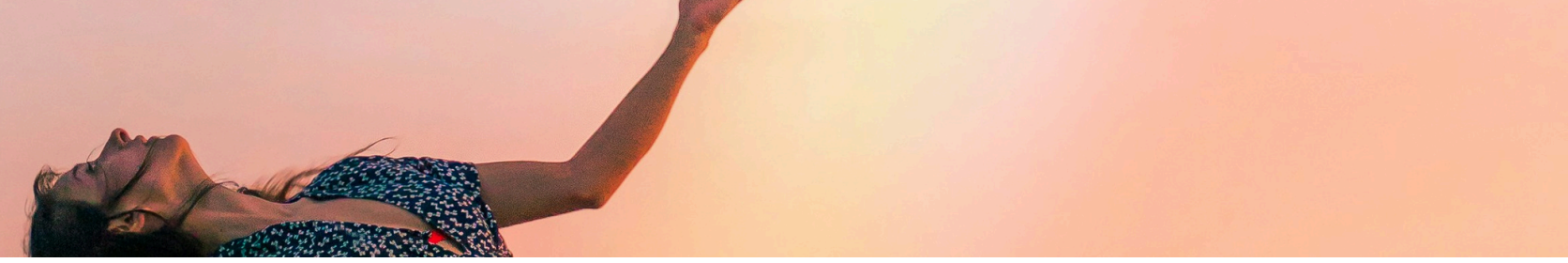
Bien Être au travail

*Shiatsu et Do-In en Entreprise
Autour de Dijon*

SOPHIE · MA VRAIE NATURE



Une praticienne certifiée	1
Le Shiatsu : séances individuelles (15, 20 ou 30mn)	2
Le Do-In : ateliers collectifs (30mn)	3
Les bienfaits pour vos collaborateurs	4
Les bénéfices pour l'entreprise	5
Comment on commence ?	6
Contact	7



1. Une praticienne certifiée

Bonjour, je m'appelle **Sophie Castro**.

Je suis diplômée de l'école lokaï Shiatsu France: **cursus professionnel en 4 ans**.
Diplôme sur demande. Obtenu en 2021.

J'ai reçu un enseignement dans le respect de la tradition japonaise.
Méditation, pratique du Do-In, étude des méridiens énergétiques & connaissances pratiques et théoriques (anatomie, physiologie, médecine traditionnelle chinoise, bilan énergétique), constituent l'essentiel de l'apprentissage.

Je suis également diplômée de l'école d'herboristerie IMDERPLAM, cursus "Plantes Médicinales et Médecines Douces" en 3 ans.

Passionnée par le bien-être et le développement personnel j'ai explorée la méditation en pleine conscience, le pouvoir des plantes médicinales et notamment des huiles essentielles, les effets de la respiration, la puissance de l'ancrage, la force de la bienveillance et du cœur, etc.

Je propose aujourd'hui une approche globale issue non seulement de mes formations mais aussi de mon expérience.



2. Le Shiatsu

Basé sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Shiatsu est une discipline japonaise holistique (corps-esprit) qui harmonise l'énergie du corps grâce à trois techniques principales : acupression, mouvements doux et étirements légers.

Le Shiatsu apaise les tensions et réduit le stress !

Séances individuelles (15, 20 ou 30mn)

Séances individuelles de 15, 20 ou 30mn.

Un **format court** qui s'intègre facilement à l'agenda professionnel.



Facile d'accès

Facile d'accès dans le milieu de l'entreprise, **le Shiatsu se pratique sur les vêtements.**



Sur chaise ou au sol

Il peut se pratiquer **au sol (sur un futon) ou sur une chaise de massage** en fonction de la place disponible et des préférences de vos collaborateurs.



3. Le Do-In (Yoga japonais)

On l'appelle « Yoga japonais » ou « Auto-Shiatsu ».
Le Do-In est une pratique corporelle japonaise qui vise à tonifier ou étirer un ou plusieurs méridiens énergétiques pour faciliter la circulation des énergies dans le corps.

Le Do-In offre la possibilité de libérer les tensions et les raideurs de façon ludique.



Ateliers collectifs (30mn)

30mn pour **relâcher la pression en partageant un moment de détente**

Au programme

Exercices simples, seuls ou à deux; étirements, auto-massage, respiration et relaxation.
Cohésion d'équipe garantie !

Le corps en mouvement

Le Do-In est le meilleur remède contre la sédentarité. Le corps bouge, l'énergie circule, les pensées se calment naturellement.



4. Les bienfaits pour vos collaborateurs

- ★ Libérer les tensions et les douleurs
- ★ Meilleure gestion des émotions
- ★ Sentiment de reconnaissance vis à vis de l'employeur : meilleur engagement
- ★ Système nerveux apaisé
- ★ Sérénité accrue
- ★ Développement d'une sensation durable de bien-être
- ★ Amélioration de la vitalité et de meilleures relations avec l'environnement





5. Les bénéfices pour l'entreprise

- ★ Renforcement de l'action QVCT/RPS
- ★ Réduction l'apparition des TMS, du stress et des risques de burn-out
- ★ Valorisation de votre marque employeur
- ★ Une relation bienveillante envers vos équipes
- ★ Renforcement de l'efficacité, de la concentration et de la productivité
- ★ Réduction des coûts liés aux arrêts de travail
- ★ Meilleure cohésion d'équipe et ambiance





6. Comment on commence ?

DISCUTONS-EN

Expliquez-moi vos besoins. Je vous présente mes solutions. Je vous envoie également un questionnaire d'évaluation de vos besoins.



OFFRE ET DEVIS

Mon approche vous convient ? Je vous envoie une proposition d'offre sur-mesure (séances individuelles et/ou ateliers collectifs, format, récurrence), accompagnée d'un devis.



MISE EN PLACE

On y va ! Bien-être, cohésion et sérénité commencent à se mettre en place.



FEEDBACK

Faisons le point pour évaluer votre satisfaction et celle de vos collaborateurs !



SOPHIE · MA VRAIE NATURE



WWW.MA-VRAIE-NATURE.FR

07.87.57.87.60

SOPHIE@MA-VRAIE-NATURE.FR

