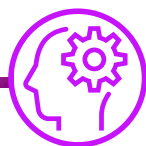




Activités en entreprise






PILATES (sur appareils)



 COLLECTIF (Séance en studio équipé)

 Avec Yaëlle Penkhosse

 30 rue du général Lamy, 24800 Thiviers
Dordogne

 www.equilibrepilates.com

 equilibrepilates@gmail.com

 06 43 44 18 33

À propos de Yaëlle

Yaëlle vit son amour du mouvement et de la danse depuis son plus jeune âge. Après une courte carrière de danseuse au Brésil, elle rencontre le Pilates qui deviendra son outils principal d'enseignante du corps. Elle se forme également en Gyrotonic et Shiatsu les années qui suivent. Depuis 2012, Yaëlle est éducatrice des formations Polestar Pilates en France. Elle transmet ainsi son expérience et sa passion.

Objectifs

Apporte le calme, diminue le stress. Votre corps est à la fois plus tonique et plus souple. Votre force abdominale est plus grande. Votre silhouette s'affine. Vous avez un meilleur maintien. La méthode Pilates change la façon dont vous vous tenez assis ou debout, la façon dont vous marchez, la façon dont vous effectuez les tâches du quotidien... pour vous libérer des maux de dos, des tensions cervicales, des douleurs articulaires.

Comment ça se passe?

Les cours ont lieu dans un studio dédié avec les appareils adéquats. Chaque personne reçoit des consignes de mouvements et de respiration pour une pratique individualisée.

Tenue : vêtements confortables et chaussettes, pas de chaussures.



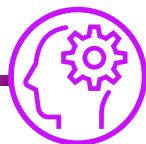
1 à 5 pers.



1h




Intérieur



TECHNIQUE EMMETT & REIKI



 COLLECTIF

 Avec Carinne Eymard

 Nantheuil 24800, Dordogne

 www.loriginedessens.fr

 carinne.eynard@hotmail.fr

 06 15 64 64 09



À propos de Carinne

Objectifs

Ces 2 techniques permettent un travail sur le bien-être mental et le stress. La technique Emmett aide les personnes qui effectuent des gestes répétitifs. Elle vient stimuler avec douceur certains points du corps pour reconnecter, réinitialiser et réparer les connexions dans le système. Il en résulte un déblocage efficace et rapide des douleurs chroniques ou anciennes et des désagréments corporels. Les effets sont souvent immédiats, cela agit sur les muscles, tendons, ligaments, glandes lymphatiques, nerfs et les récepteurs de la douleur ainsi que sur le stress émotionnel (psoas) qui a tendance de s'accumuler dans le corps.

Comment ça se passe?

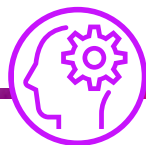
Se pratique habillé, assis ou allongé, sur chaise ou table de massage. De légères pressions sont exercées sur des points précis du corps.

Conseil : une séance par mois est idéal.



5-10 pers. 45min à 1h

Intérieur



DÉCOUVRE TA CONSTITUTION DE NAISSANCE



 COLLECTIF (en entreprise)

 Avec Amélie Gendrot Courde

 Écocentre de St-Pierre-de-Frugie 24450
Dordogne

 www.ameliecourde.com

 contact@ameliecourde.com

 06 84 42 84 91



À propos d'Amélie :

Formée à l'Ayurvéda (médecine indienne), Amélie vous accompagne pour retrouver un équilibre corps-esprit, rétablir une connexion avec ce corps qu'on oublie souvent. Elle propose des bilans ayurvédiques et des soins corporels. Elle choisit les soins et les huiles en fonction de votre profil et de vos besoins du moment. Du simple bien-être ou travail plus profond, elle puise dans la sagesse ayurvédique pour vous apporter un lâcher prise et une détente exceptionnelle.

Objectifs :

Nous naissons tous avec un terrain qui nous est propre, un ensemble de caractéristiques qui font ce que nous sommes. L'ayurvéda définit ces traits particuliers à travers 3 énergies vitales appelées les doshas. Nous les avons tous en proportions diverses. Ces énergies peuvent s'observer à travers les traits physiques de l'individu, sa physiologie, ainsi que son psychologique. Connaître notre terrain permet de mieux nous connaître et de ramener à l'équilibre ces énergies dans notre quotidien pour davantage de mieux être.

Comment ça se passe?

L'atelier est mené sous forme de jeu collectif, nous verrons les doshas et leurs caractéristiques et ce qu'ils impliquent chez l'individu en terme d'équilibre et de déséquilibre. Saurez-vous reconnaître quel est le profil des participants? et le vôtre?



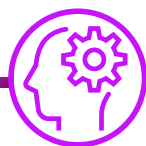
6-15 pers.



2h



Intérieur



ROUTINE DE VIE AYURVÉDIQUE



 COLLECTIF (atelier en entreprise)

 Avec Amélie Gendrot Courde

 Écocentre de St-Pierre-de-Frugie 24450
Dordogne

 www.ameliecourde.com

 contact@ameliecourde.com

 06 84 42 84 91



À propos d'Amélie :

Formée à l'Ayurvéda (médecine indienne), Amélie vous accompagne pour retrouver un équilibre corps-esprit, rétablir une connexion avec ce corps qu'on oublie souvent. Elle propose des bilans ayurvédiques et des soins corporels. Elle choisit les soins et les huiles en fonction de votre profil et de vos besoins du moment. Du simple bien-être ou travail plus profond, elle puise dans la sagesse ayurvédique pour vous apporter un lâcher prise et une détente exceptionnelle.

Objectifs :

Expérimenter ensemble les gestes de cette fameuse Dinacharya (Routine de vie) selon l'Ayurvéda (médecine indienne ancienne mais toujours pratiquée en Inde et dans le monde). Cette routine va venir soutenir le corps, prévenir les maladies, renforcer les organes sensoriels, ralentir le vieillissement et favoriser le bien-être général. Vous apprendrez les gestes, les produits à utiliser ainsi que les bienfaits afin de les inclure dans votre routine quotidienne si vous le souhaitez.

Comment ça se passe?

Présentation de l'ayurvéda et de la dinacharya point par point avec les bienfaits de chaque pratiques et les variantes selon les terrains de chacun. Vous expérimenterez les différentes pratiques avec des produits ayurvédiques de qualité.



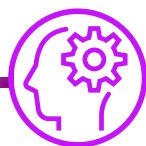
2-10 pers.



2h



Intérieur



RECETTES BEAUTÉ DU VISAGE AU NATUREL



 COLLECTIF (atelier en entreprise)

 Avec Amélie Gendrot Courde

 Écocentre de St-Pierre-de-Frugie 24450
Dordogne

 www.ameliecourde.com

 contact@ameliecourde.com

 06 84 42 84 91



À propos d'Amélie :

Formée à l'Ayurvéda (médecine indienne), Amélie vous accompagne pour retrouver un équilibre corps-esprit, rétablir une connexion avec ce corps qu'on oublie souvent. Elle propose des bilans ayurvédiques et des soins corporels. Elle choisit les soins et les huiles en fonction de votre profil et de vos besoins du moment. Du simple bien-être ou travail plus profond, elle puise dans la sagesse ayurvédique pour vous apporter un lâcher prise et une détente exceptionnelle.

Objectifs :

L'ayurvéda peut également être appliqué à la beauté. Nous verrons comment prendre soin de la peau à travers la fabrication d'eau de rose, d'un soin gommant, d'un masque anti acné, d'une crème anti tâches brunes, d'une crème hydratante...

Comment ça se passe?

Présentation de l'ayurvéda et de ses grands principes.

Démonstration collective pour l'eau de rose que nous utiliserons dans les autres fabrications. À partir de recettes simples vous fabriquerez des produits naturels issus de la sagesse indienne.

Matériel : amener de petits récipients pour repartir avec les fabrications.



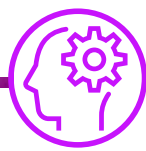
2-10 pers.



3h



Intérieur



FACILITATION RELATIONNELLE

-  COLLECTIF (en entreprise)
-  Avec Magaly Pauly
-  Limoges, Haute-Vienne
-  www.abanicocoaching.com
-  magalypauly.coaching@gmail.com
-  06 67 53 52 90

À propos de Magaly :

....

Objectifs :

.

Comment ça se passe?

...



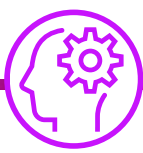
2 à 12 pers.



journée



Intérieur



YIN YOGA, Apprendre à lâcher prise




 COLLECTIF

 Avec Astrid Dao,
professeur de Yoga et sonothérapeute

 Limoges 87000, Haute-Vienne

 www.mudita-limoges.fr

 astrid@mudita-limoges.fr

 06 78 31 24 01



À propos d'Astrid

blabla blabalbalb albalbalb ablab labal bal balb alba balabla
blabalbalb albalbalb ablab labal blabla blabalbalb albalbalb ablab
labal blabla blabalbalb albalbalb ablab labal b

Objectifs

Prendre conscience de son corps, de ses tensions.
Apprendre à lâcher prise et calmer son mental.
Développer plus de mobilité, de souplesse et de confort dans le corps.

Comment ça se passe?

Accueil & présentation (10 minutes)
Postures douces & exercices de respiration (45 minutes)
Relaxation (10 minutes)

Matériel à prévoir

Matériel à prévoir : Votre tapis (nous pouvons en prêter 4).
Accueil : une salle suffisamment grande permettant d'être allongé.



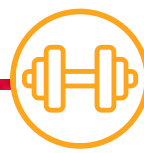
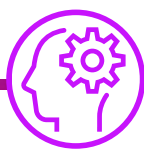
4-12



75 min




Intérieur



VINYASA YOGA, Tonification & confiance




 COLLECTIF

 Avec Astrid Dao,
professeur de Yoga et sonothérapeute

 Limoges 87000, Haute-Vienne

 www.mudita-limoges.fr

 astrid@mudita-limoges.fr

 06 78 31 24 01



À propos d'Astrid :

blabla blabalbalb albalbalb ablab labal bal balb alba balabla
blabalbalb albalbalb ablab labal blabla blabalbalb albalbalb ablab
labal blabla blabalbalb albalbalb ablab labal b

Objectifs :

Prendre confiance en son corps en travaillant de concert la force, l'équilibre, la souplesse. Lâcher prise dans le mouvement. Détendre le corps et éliminer les tensions.

Comment ça se passe?

Accueil & présentation (10 minutes)

Postures dynamiques & exercices de respiration (45 minutes)

Relaxation (10 minutes)

Infos pratiques

Matériel à prévoir : Votre tapis (nous pouvons en prêter 4).

Accueil : une salle suffisamment grande permettant d'être allongé.



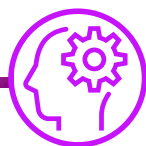
4 - 12



75 min



Intérieur



MASSAGES AMMAS Assis



-  INDIVIDUEL (séances en entreprise)
-  Avec Thomas Dardenne
-  29 rue Paul Cézanne, 87000 Limoges Haute-Vienne
-  www.bodhimassages.com
-  contact@bodhimassages.com
-  06 27 26 40 85



À propos de Thomas :

Praticien agréé par la Fédération Française de Massage Bien-Être, Thomas propose des massages traditionnels thaï, chinois, californien et indien, dans son cabinet, à Limoges. Moine bouddhiste zen, il porte une attention particulière à la disponibilité, la présence ici et maintenant, pour que chaque massage donné soit toujours nouveau et unique.

Objectifs :

Le massage Amma assis nous vient du Japon et des techniques de massage Shiatsu. Habillé, sur chaise ergonomique, ce massage court est idéal pour être pratiqué en entreprise. Importé aux Etats-Unis dans les années 80, le massage Amma assis s'est vite imposé dans les grandes entreprises américaines à la recherche de nouveaux outils pour favoriser le bien-être au travail et la performance des salariés.

Très présent aujourd'hui dans les entreprises européennes, il se développe aussi en France.

Comment ça se passe?

Matériel nécessaire : une pièce fermée au calme avec point d'eau à proximité.



1 pers.

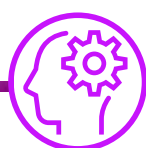
jusqu'à 24 pers.
dans la journée



15-20min



Int. / Ext.



MASSAGES DES MAINS



-  INDIVIDUEL (séance en entreprise)
-  Avec Amélie Gendrot Courde
-  Écocentre de St-Pierre-de-Frugie 24450 Dordogne
-  www.ameliecourde.com
-  contact@ameliecourde.com
-  06 84 42 84 91



À propos d'Amélie :

Formée à l'Ayurvéda (médecine indienne), Amélie vous accompagne pour retrouver un équilibre corps-esprit, rétablir une connexion avec ce corps qu'on oublie souvent. Elle choisit les soins et les huiles en fonction de votre profil et de vos besoins du moment. Du simple bien-être ou travail plus profond, elle puise dans la sagesse ayurvédique pour vous apporter un lâcher prise et une détente exceptionnelle.

Objectifs :

Les massages sont un des outils de rééquilibrage du corps mais aussi de l'esprit, car les deux interagissent en permanence.

Les mains, tout comme les pieds en réflexologie plantaire, sont en lien avec tous les organes du corps. Les masser offre un relâchement auquel on ne s'attendrait pas. Cela permet de relâcher les tensions, de prendre une vraie pause et de déconnecter le mental pour se recharger en énergie.

Comment ça se passe?

Assis sur chaise en face à face, un coude sur la table, on vous propose de relâcher le corps et de fermer les yeux. Le massage à l'huile chaude dure 10 minutes par main.



1 pers.

10-12 pers.

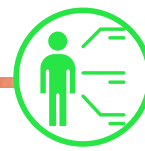
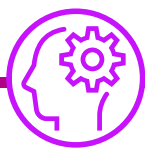
dans la journée



20min



Int. / Ext.



TECHNIQUE EMETT



-  INDIVIDUEL (séance en entreprises)
-  Avec Fabrice Pecqueur
-  Thiviers 24800, Dordogne
-  www.espritzenthiviers.com
-  fabrice.pecqueur@orange.fr
-  06 75 89 68 31



À propos de Fabrice :

Le magnétisme présent depuis son adolescence l'a poussé à prendre un virage à 180° et réorienter sa vie professionnelle au service et au bien-être des autres. Il intervient avec la technique Emmett en entreprise. Son cabinet est ouvert depuis novembre 2021 où il vous accueille également pour des séances de magnétisme, de soins énergétiques et vous propose également des séances en Technique EMMETT (formation effectuée en 2023).

Objectifs :

La Technique EMMETT vise à réactiver la fonction d'auto-guérison du corps afin de soulager la douleur et améliorer la mobilité tout en retrouvant de l'amplitude des mouvements et également.

Comment ça se passe?

Allongé(e) sur la table de soins, vêtu(e) de vêtements légers, l'application de légères pressions des doigts sur des points bien précis du corps (les fascias, les muscles, les tendons et les nerfs) seront effectués.



1 pers.

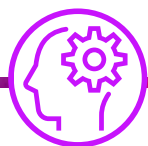
10-12 pers.
dans la journée



30min



Intérieur



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE




 INDIVIDUEL (séance en ENTREPRISE)

 Avec Simon Terrade

 Nanthiat 24800, Dordogne



@ simon.terrade@sfr.fr

 06 17 28 42 04

À propos de Simon :

Le sport, l'activité physique et le corps humain ont été un point central tout au long de sa vie : Pratique de sports au niveau régional durant 15 ans, Maîtrise S.T.A.P.S. obtenue à la Faculté des Sports de Bordeaux, 3 ans de recherche et Développement en évaluation de la Condition physique, formé en acuponcture et en réflexologie plantaire

Objectifs :

- Proposer un moment pour reprendre ses appuis,
- Détendre les points de blocages situés dans les pieds mais reliés aux différents organes du corps.
- Déboucher sur une détente globale du corps, et / ou le soulagement de tensions diverses

Comment ça se passe?

Vous serez installé(e) dans un fauteuil à bascule, confortablement au chaud sous un plaid, pendant que vos pieds seront massés du talon jusqu'aux orteils, dénouant l'ensemble des points de blocage



1 pers.

6-8 pers.

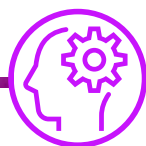
dans la journée



30min




Int. / Ext.



MASSAGE AMMA ASSIS (sur chaise)




 **INDIVIDUEL (séances en entreprise)**

 **Avec Virginie Bordage**

 **Thiviers**



 **virginiebordage@gmail.com**

 **06 51 92 38 93**

À propos de Virginie

Elle aime vivre l'instant présent et profiter de petits moments simples et agréables que lui offre la vie au quotidien.

Objectifs

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, un massage AMMA ASSIS, proposé en entreprise, réduit le stress, les tensions et offre un lâcher-prise de façon immédiate. Le massage vise à faire circuler l'énergie vitale en travaillant sur des méridiens d'acupuncture.

Comment ça se passe

Des stimulations corporelles rythmées sont exercées sur tout le haut du corps : la tête, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le dos, les cuisses.

Des pressions subtiles permettent de relâcher les tensions physiques et mentales. Quelques balayages, de légères percussions et de doux étirements permettent une meilleure circulation énergétique.

Info pratiques

Massage adapté au plus grand nombre de personnes.

La personne massée est habillée. But non thérapeutique.

Nécessité d'un espace plutôt calme d'environ 6m².



1 pers.

10-12 pers.

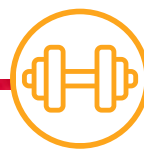
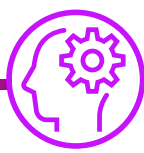
dans la journée



10-20min




Int / Ext.



YOGA sur CHAISE, Contre les TMS




 COLLECTIF

 Avec Astrid Dao,
professeur de Yoga et sonothérapeute

 Limoges 87000, Haute-Vienne

 www.mudita-limoges.fr

 astrid@mudita-limoges.fr

 06 78 31 24 01



À propos d'Astrid

blabla blabalbalb albalbalb ablab labal bal balb alba balabla
blabalbalb albalbalb ablab labal blabla blabalbalb albalbalb ablab
labal blabla blabalbalb albalbalb ablab labal b

Objectifs

Prendre conscience de son corps, de ses tensions.
Apprendre à lâcher prise et calmer son mental.
Développer plus de mobilité, de souplesse et de confort dans le corps.

Comment ça se passe?

Accueil & présentation (10 minutes)
Postures sur chaise & exercices de respiration (45 minutes)
Relaxation (10 minutes)

Infos pratiques

Matériel à prévoir : des chaises.
Accueil : une salle suffisamment grande permettant d'être allongé.



4-12

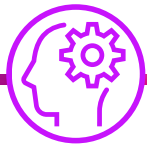


75 min



Int/Ext


SONOTHÉRAPIE, Réguler son système nerveux



COLLECTIF
en entreprise




 COLLECTIF

 Avec Astrid Dao,
professeur de Yoga et sonothérapeute

 Limoges 87000, Haute-Vienne

 www.mudita-limoges.fr

 astrid@mudita-limoges.fr

 06 78 31 24 01



À propos d'Astrid

blabla blabalbalb albalbalb ablab labal bal balb alba balabla
blabalbalb albalbalb ablab labal blabla blabalbalb albalbalb ablab
labal blabla blabalbalb albalbalb ablab labal b

Objectifs

Favoriser la récupération mentale, et un meilleur sommeil.
Se réenergiser.
Équilibrer le système nerveux.

Comment ça se passe?

Accueil & présentation (10 minutes)
Voyage sonore avec plusieurs instruments bols tibétains, bols en cristal,
gong, carillons ... (45 minutes). Réveil et échanges (10 minutes).

Infos pratiques

Matériel à prévoir : plaids et tapis (nous pouvons en prêter 4).
Accueil : une salle suffisamment grande permettant d'être allongé.



4-12



75 min



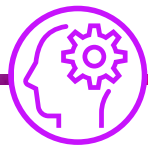
Extérieur



Activités hors entreprise



TECHNIQUE EMMETT & REIKI




INDIVIDUEL
en cabinet



 INDIVIDUEL (séance en cabinet)

 Avec Carinne Eymard

 Nantheuil 24800, Dordogne

 www.loriginedessens.fr

 carinne.eynard@hotmail.fr

 06 15 64 64 09



À propos de Carinne

Objectifs

Ces 2 techniques permettent un travail sur le bien-être mental et le stress. La technique Emmett aide les personnes qui effectuent des gestes répétitifs. Elle vient stimuler avec douceur certains points du corps pour reconnecter, réinitialiser et réparer les connexions dans le système. Il en résulte un déblocage efficace et rapide des douleurs chroniques ou anciennes et des désagréments corporels. Les effets sont souvent immédiats, cela agit sur les muscles, tendons, ligaments, glandes lymphatiques, nerfs et les récepteurs de la douleur ainsi que sur le stress émotionnel (psoas) qui a tendance de s'accumuler dans le corps.

Comment ça se passe?

Se pratique habillé, assis ou allongé, sur chaise ou table de massage. De légères pressions sont exercées sur des points précis du corps.



1 pers.



45min à 1h

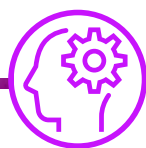


Intérieur




?

MASSAGES AYURVÉDIQUES (indiens)




INDIVIDUEL
en cabinet




 INDIVIDUEL (séance en cabinet)

 Avec Amélie Gendrot Courde

 Écocentre de St-Pierre-de-Frugie 24450
Dordogne

 www.ameliecourde.com

 contact@ameliecourde.com

 06 84 42 84 91



À propos d'Amélie :

Formée à l'Ayurvéda (médecine indienne), Amélie vous accompagne pour retrouver un équilibre corps-esprit, rétablir une connexion avec ce corps qu'on oublie souvent. Elle choisit les soins et les huiles en fonction de votre profil et de vos besoins du moment. Du simple bien-être ou travail plus profond, elle puise dans la sagesse ayurvédique pour vous apporter un lâcher prise et une détente exceptionnelle.

Objectifs :

Les massages sont un des outils de rééquilibrage du corps mais aussi de l'esprit, car les deux interagissent en permanence.

Se faire masser c'est agir sur le métabolisme, le sommeil, les douleurs musculaires et articulaires, la digestion, le système nerveux, l'humeur, les émotions, la relation au corps, etc. Le massage aide également à se reconnecter à son corps.

Comment ça se passe?

Nous prenons le temps d'échanger par téléphone ou juste avant la séance. Le massage dure en moyenne 1h30 pour un travail en profondeur. Le massage complet de tout le corps se fait à l'huile chaude. Ensuite vous avez la possibilité de vous doucher sur place et nous prenons encore un temps d'échange.



1 pers.



30min-2h

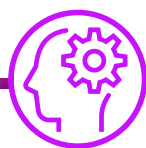


Intérieur




35€-120€

MASSAGES AMMAS Assis




INDIVIDUEL
en cabinet





 INDIVIDUEL (séances en entreprise)

 Avec Thomas Dardenne

 29 rue Paul Cézanne, 87000 Limoges
Haute-Vienne

 www.bodhimassages.com

 contact@bodhimassages.com

 06 27 26 40 85



À propos de Thomas :

....

Objectifs :

Le massage Amma assis nous vient du Japon et des techniques de massage Shiatsu. Habillé, sur chaise ergonomique, ce massage court est idéal pour être pratiqué en entreprise. Importé aux Etats-Unis dans les années 80, le massage Amma assis s'est vite imposé dans les grandes entreprises américaines à la recherche de nouveaux outils pour favoriser le bien-être au travail et la performance des salariés.

Très présent aujourd'hui dans les entreprises européennes, il se développe aussi en France.

Comment ça se passe?

Matériel nécessaire : une pièce fermée au calme avec point d'eau à proximité.



1 pers.



30min-2h

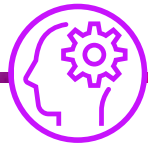


Intérieur



30€-105€

MASSAGE AMMA ASSIS (sur chaise)



INDIVIDUEL
A domicile



 INDIVIDUEL

 Avec Virginie Bordage

 Thiviers



 virginiebordage@gmail.com

 06 51 92 38 93

À propos de Virginie

Elle aime vivre l'instant présent et profiter de petits moments simples et agréables que lui offre la vie au quotidien.

Objectifs

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, un massage AMMA ASSIS, proposé en entreprise, réduit le stress, les tensions et offre un lâcher-prise de façon immédiate. Le massage vise à faire circuler l'énergie vitale en travaillant sur des méridiens d'acupuncture.

Comment ça se passe

Des stimulations corporelles rythmées sont exercées sur tout le haut du corps : la tête, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le dos, les cuisses.

Des pressions subtiles permettent de relâcher les tensions physiques et mentales. Quelques balayages, de légères percussions et de doux étirements permettent une meilleure circulation énergétique.

Info pratiques

Massage adapté au plus grand nombre de personnes.

La personne massée est habillée. But non thérapeutique.

Nécessité d'un espace plutôt calme d'environ 6m².



1 pers.



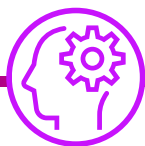
10-20min



Int/Ext.



10-20€



INDIVIDUEL
en cabinet



 **INDIVIDUEL** (séance en cabinet)

 Avec Fabrice Pecqueur

 Thiviers 24800, Dordogne

 www.espritzenthiviers.com

 fabrice.pecqueur@orange.fr

 06 75 89 68 31



À propos de Fabrice :

Le magnétisme présent depuis son adolescence l'a poussé à prendre un virage à 180° et réorienter sa vie professionnelle au service et au bien-être des autres. Son cabinet est ouvert depuis novembre 2021 où il vous accueille pour des séances de magnétisme, de soins énergétiques et vous propose également des séances en Technique EMMETT (formation effectuée en 2023).

Objectifs :

La Technique EMMETT vise à réactiver la fonction d'auto-guérison du corps afin de soulager la douleur et améliorer la mobilité tout en retrouvant de l'amplitude des mouvements et également.

Le Magnétisme a pour but de relâcher toutes tensions (psychique et/ou physique) apaisement du mental, relâchement émotionnel et booster le corps d'une nouvelle énergie dans son intégralité.

Comment ça se passe?

Le soin se déroule habillé, allongé sur une table de massage. De légères pressions sont effectuées pour la technique Emmett. Pour le magnétisme, une imposition des mains sur le ventre et la tête en début de séance, le reste du temps, les mains restent à 10 cm du corps.



1 pers.



1h



Intérieur



50€



TARIFS

Tarif unique pour tout type d'intervention des activités en entreprise nécessitant le déplacement d'un intervenant :

500€ TTC par demi-journée par intervenant

900€ TTC par JOURNÉE par intervenant

+

Frais de déplacement suivant le barème fiscal



Prestations & Tarifs

Périgord Vert

Amélie
Courde



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)

Prof de
Pilates



- Intervention "Une bonne posture au travail, comment faire ?" (8 personnes, 1h30)
- Initiation au Pilates (1 h30, 8 personnes)
- possibilité interventions hebdomadaires

Assoc.
Véli-vélo



- Intervention "Mobilité douce au travail"
- Atelier "Randonnée pédagogique : moi et mon cardio" (1h30, 8 personnes)

Prof de
yoga



- Intervention "S'étirer au travail"
- Initiation "s'étirer au travail", 1h30, 10 personnes
- Possibilité interventions hebdomadaires

Carinne
EYMARD



- Intervention gestion du stress,
- Massage Dien Chan, 30 min / personne

Fabrice
PECQUEUR



- Intervention gestion du stress,
- Massage technique Emmett, 45 min / personne

Prestations & Tarifs

- 1 heure, 1 intervenant = 120€ TTC
- 1/2 journée (4 heures), 1 intervenant : 450 € TTC
- 1 journée, 1 intervenant : 600 € TTC

Prestations & Tarifs

Limoges & haute Vienne



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



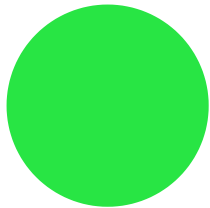
- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)

Prestations & Tarifs

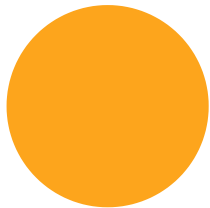
- 1 heure, 1 intervenant = 120€ TTC
- 1/2 journée (4 heures), 1 intervenant : 450 € TTC
- 1 journée, 1 intervenant : 600 € TTC

Prestations & Tarifs

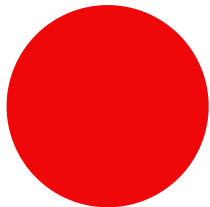
Séminaires entreprises



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



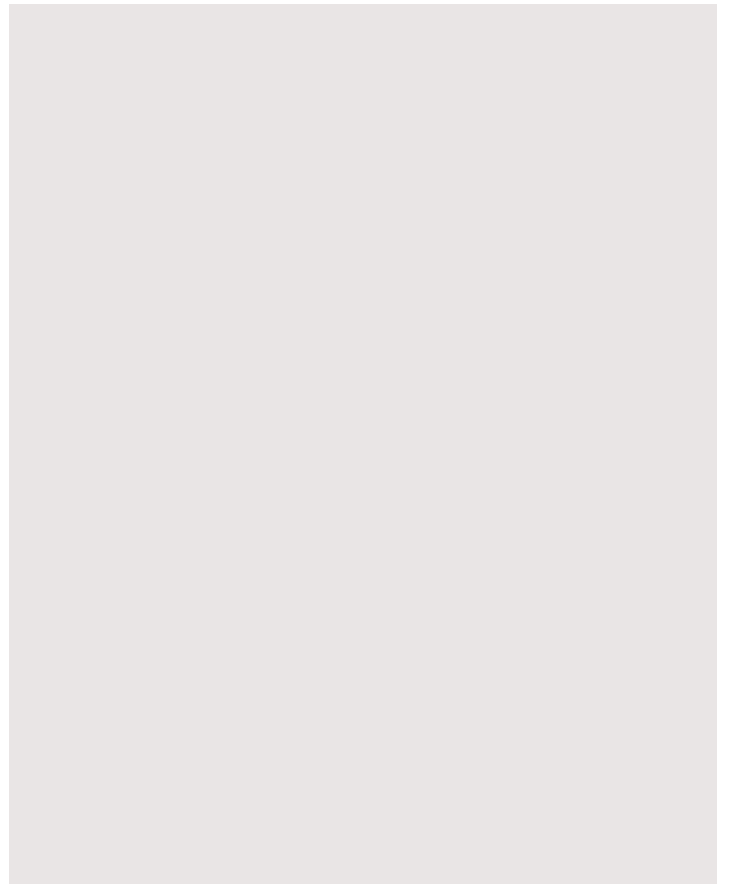
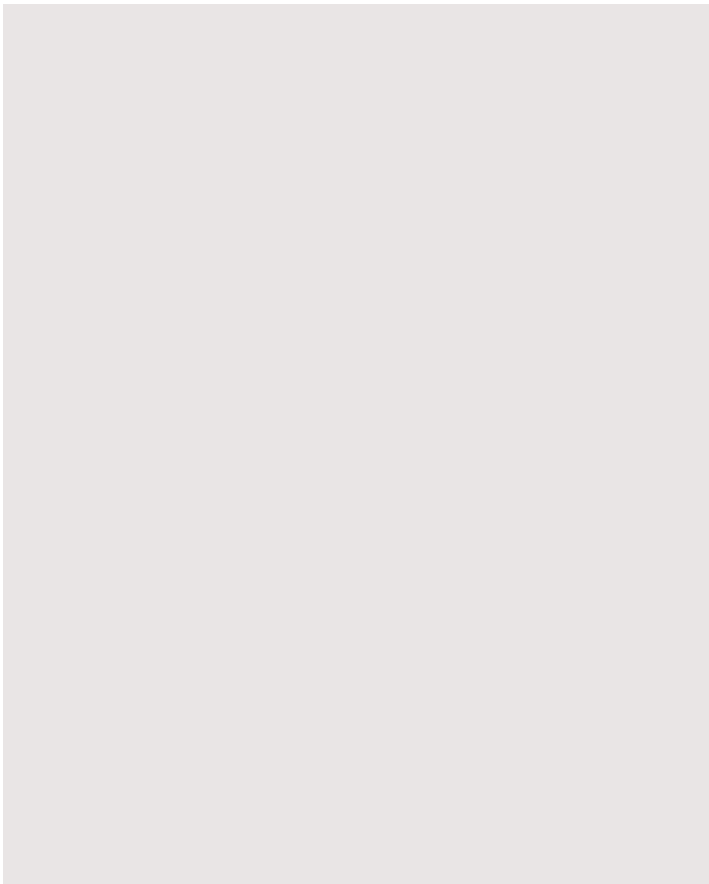
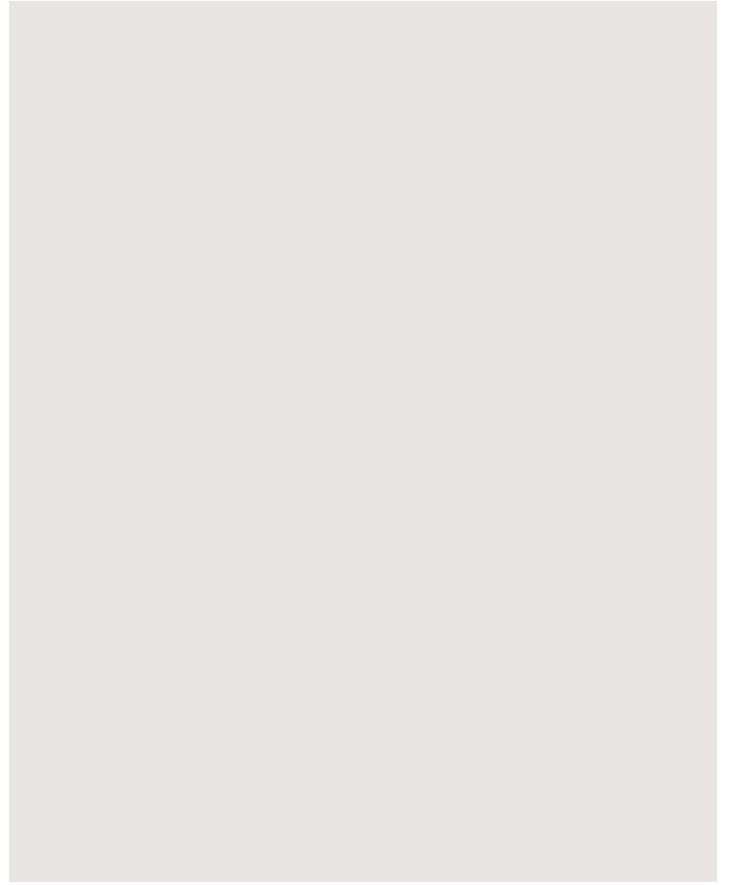
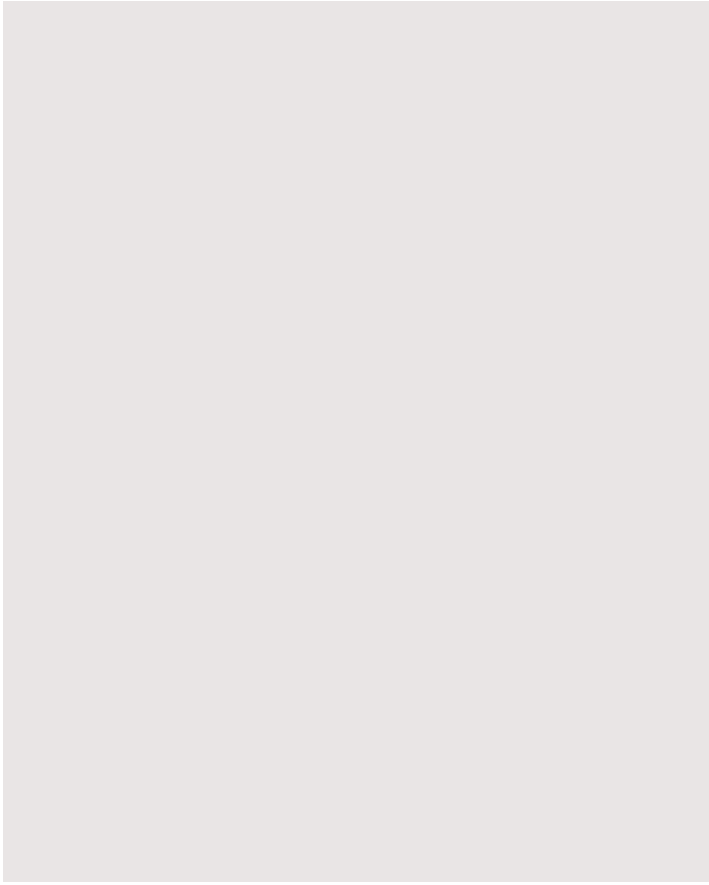
- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)



- Intervention "Manger équilibré au travail" (2 heures, 10 personnes)
- Bilan alimentaire personnalisé (1 heure, 1 personne)

Prestations & Tarifs

- Groupe de 8 à 12 personnes
- Durée minimum : 2 jours
- 1 journée, 1 intervenant : 600 € TTC
- Hébergement : Tarifs et conditions à définir







Association Iris Équilibre

FORME & BIEN-ÊTRE



76 impasse du terroir
Lieu dit Les renaudies
24800 NANTHEUIL

0 6 1 7 2 8 4 2 0 4
www.iris-asso.org
contact@iris-asso.org



Iris Equilibre



[iris.equilibre](https://www.instagram.com/iris.equilibre)