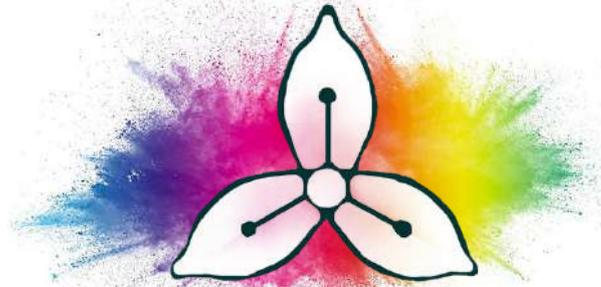


**Association**



**Iris Équilibre**  
FORME & BIEN-ÊTRE

**Catalogue**  
by  
**entreprises**  
2024-2025

**Santé et bien-vivre en  
entreprise**

# Le concept Iris Équilibre



Une méthode collaborative et immersive pour aborder l'ensemble des problématiques santé de l'entreprise.



Une approche globale et multi-factorielle grâce à une synergie d'intervenants.



L'amélioration significative du capital santé de votre entreprise grâce à une méthodologie intégrative et un suivi à long terme





## Prise en compte des besoins de vos collaborateurs : A l'écoute de leur forme physique



**L'atelier iris est un moment ludique et pédagogique, permettant de faire ensemble un point sur la forme de ses collaborateurs .**

### **Les points forts**

- Une approche ludique et simple des notions de prévention santé
- Un moment partagé et non discriminant permettant à tous de trouver sa place
- Une méthode ludique pour aborder de nombreux sujets : T.M.S., stress, Qualité de Vie au Travail,...

### **Objectifs**

- Proposer une réelle prise en charge de la santé de vos collaborateurs
- Impulser une action bienveillante qui se prolongera bien au delà de l'entreprise.



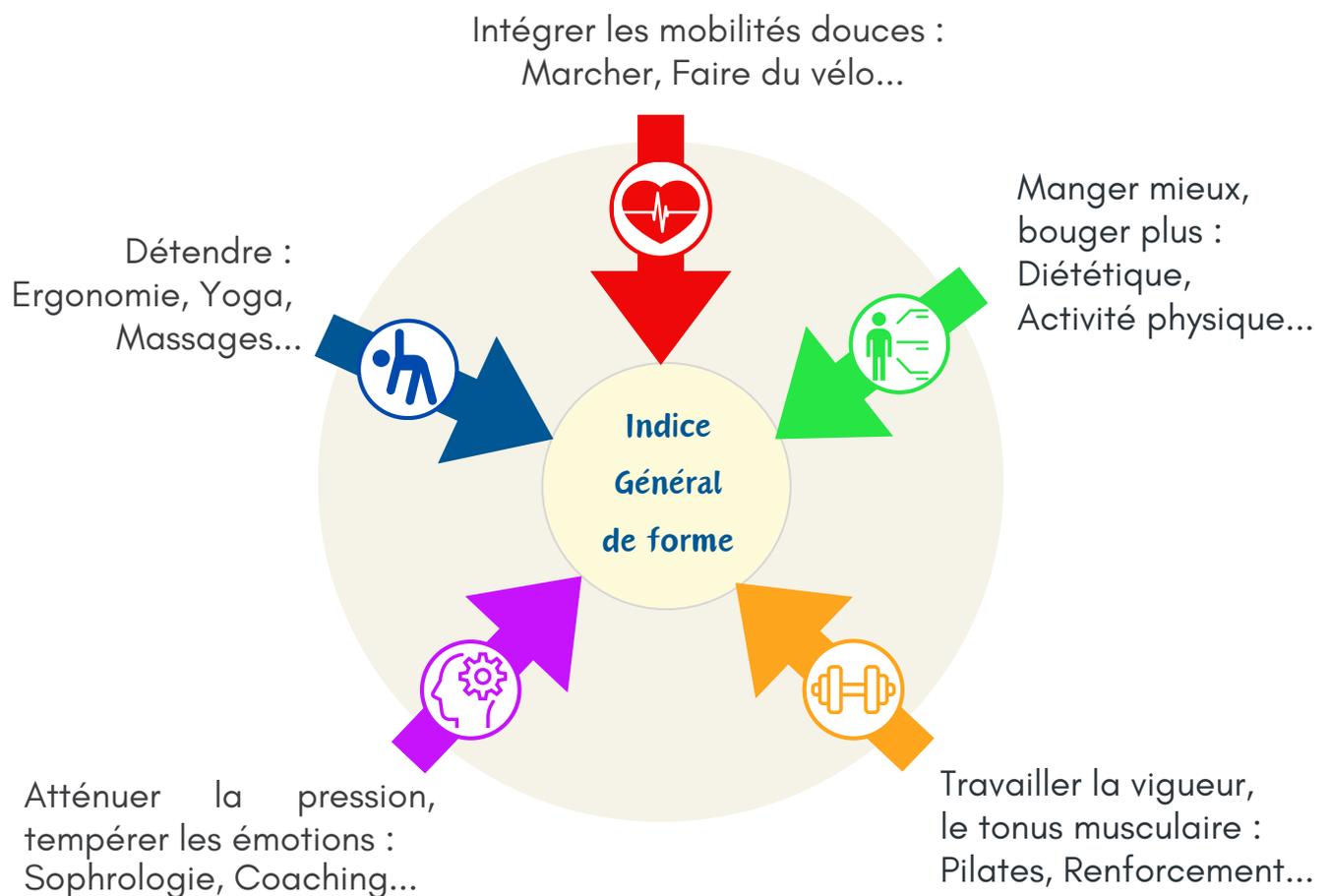
## Etape 2 : Accompagner vers une meilleure santé

Cette première partie ouvre de nombreuses perspectives pour la seconde partie de notre approche :

- formation gestes et postures,
- Gestion du stress,
- Alimentation équilibrée au travail, etc...

Nos outils :

- Une équipe pluridisciplinaire
- Des actions adaptées à vos contraintes métiers
- Une possibilité de mise en place de programmes d'activités et de coaching via une application : programmes personnalisés, challenges collectifs, etc...



# Gestion de l'équilibre alimentaire :

## Comment ajuster la balance

### Quelques chiffres sur la sédentarité...

*La sédentarité au travail est associée à divers problèmes de santé, tels que l'obésité, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, (...) , les troubles musculo-squelettiques, la lombalgie, la dépression, l'anxiété et les troubles du sommeil.*

*Elle peut également entraîner une baisse de la sociabilité en entreprise, conduisant à un isolement dans les équipes et une diminution de la productivité.*

### Objectifs de nos interventions

- Apprendre à équilibrer les apports alimentaires au regard des dépenses
- Intégrer des mouvements et des actions régulières tout au long de la journée

### Intervenants

L'association s'est entouré des spécialistes du domaine : diététiciens, nutritionnistes, etc...



# Changer les habitudes de mouvement intégrer les mobilités douces

## A propos des mobilités douces...

En plus de son aspect écologique indéniable, les mobilités douces favorisent une activité physique régulière, qui contribue à une meilleure condition physique générale tout en réduisant les risques de maladies liées à la sédentarité. La marche, le vélo et d'autres formes de déplacements actifs sont d'excellentes façons d'intégrer de l'exercice dans notre quotidien, renforçant ainsi le système cardiovasculaire, améliorant l'endurance et favorisant la perte de poids.

## Objectif lors de nos interventions

- Prendre conscience d'une mobilisation régulière du système cardio-pulmonaire
- Proposer des outils et / ou des initiations aux mobilités douces

## Intervenants

- Club de randonnée
- Associations cyclisme
- Coachs & praticiens



# Gérer les Troubles Musculo-Squeletiques, Maintenir le tonus corporel

## Garder le tonus en entreprise

le tonus postural joue un rôle crucial dans la productivité et le bien-être des employés, car une posture correcte favorise la concentration et réduit les risques de blessures liées au travail.

Les troubles du tonus postural peuvent entraîner des problèmes de maintien de la posture, ce qui peut conduire à des **douleurs musculaires**, des **tensions** et des **blessures au long terme**.

Il est donc essentiel de veiller à une bonne posture et à un tonus postural adapté dans un contexte professionnel.

## L'objectif de nos interventions

- Permettre une prise de conscience de l'importance d'une bonne posture.
- Proposer des actions et outils préventifs pour un bon maintien postural au quotidien

## Intervenants

- Intervenants pilates
- Ergonomes
- Professeur de musculation



# Gestion des douleurs musculaire et des tensions issues du poste de travail

## L'importance d'une bonne gestion des tensions musculaires

Aujourd'hui, une majorité de personnes passent en moyenne plus de 9 heures par jour assis, (80 % du temps d'éveil). C'est un facteur de risque majeur dans les entreprises du secteur financier et des assurances (92%), de l'informatique des communications (92%) et de la fonction publique (89%)., Ces tensions se retrouvent également dans d'autres secteurs, tels que les chauffeurs, les caissiers, les travailleurs à la chaîne, etc...

## Nos interventions

- Abordent les risques liés aux tension musculaires permanentes
- proposent différentes pratiques d'étirement et de détente sur le lieu de travail

## Intervenants

- Professeur de Yoga
- Intervenants stretching
- Praticien détente & bien-être



# Gérer les stress au travail : Un enjeu de santé majeur

## A propos du “stress” en entreprise

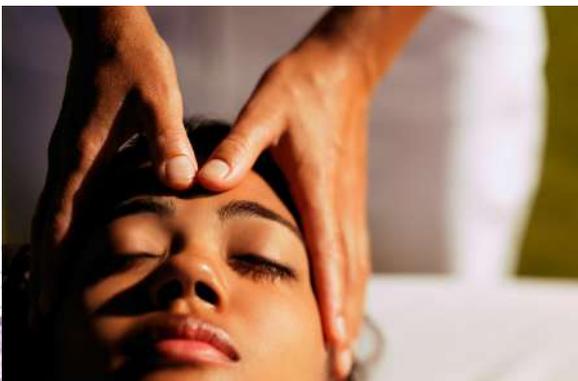
Le stress au travail peut avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale, entraînant des problèmes tels que la démotivation, la tristesse, la mésestime de soi, l'irritabilité, les troubles de la concentration, l'épuisement. Il peut également affecter le fonctionnement des entreprises, en augmentant le taux de turn-over, les journées de travail perdues, la perte de qualité de la production et la démotivation.

## Nos interventions

- permettent de comprendre et d'appréhender la notion de “stress”
- Proposent différents outils de gestion du stress

## Intervenants

- Intervenants massage assis
- psychologues, sophrologues
- praticiens bien-être



# Tarifs & prestations

## COLLECTIF en entreprise (voir catalogue en annexe)

Prestation	Durée	Nb de pers	Tarif
Atelier bilan de forme + présentation)	1/2 journée	4 à 12 pers.	500 € H.T.
Autres prestations (audit, analyses,...)	1/2 journée	4 à 12 pers.	900 € H.T.

## INDIVIDUEL en entreprise (voir catalogue en annexe)

Prestation	Durée	Nb de pers
Atelier iris (bilan de forme + débriefing	45 minutes	1 pers.
Autres prestations (nutrition, gestions du stress, etc...)	45 minutes	1 pers.

## TARIFS

Prestations	Tarif
Intervention partenaire - 1 heure	150€ TTC
Intervention partenaire - 1/2 journée	500€ TTC
Intervention partenaire - Journée complète	900€ TTC
Frais de déplacements	Barème km

# 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](http://www.iris-asso.org)**  
**[contact@iris-asso.org](mailto:contact@iris-asso.org)**



Iris Equilibre



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