« J'accompagne les adultes, adolescents et les entreprises au mieux-être par des soins naturels à base d'Aloé Vera à travers l'art du massage.

Mon parcours atypique au sein de plusieurs hôtels & spa de prestige à l'étranger auprès d'une clientèle internationale a été une véritable révélation.

Apporter une aide bienveillante à l'égard d'autrui pour un monde meilleur est ce qui me fait avancer chaque jour. »

Mélanie Hurtrez
Fondatrice de
ALOÉ Studio Bien-Être

Intervante Bien-Être en entreprise
Praticienne en Massothérapie et Réflexologie,
(Certifications Européennes)

FR / SP / ENG speaking

Mélanie Hurtrez (ED) | RCS Lille | 834 314 338 | Conception mygneet | Imprimé par nos soins | Ne pas jeter sur la voie publique

aloé

STUDIO BIEN-ÊTRE

« Prendre soin de soi,
c'est prendre soin des autres »

200 rue Jules et Fernand Delcenserie
59700 Marcq en Baroeul

06 41 38 93 79
www.lillealoebien-etre.com

in Mélanie Hurtrez

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

CONSTAT

- *40% des salariés se déclarent stressés*
- *16.7 jours d'absence par employé / an*
- *2h/jour sont perdues dans les distractions durant le temps de travail*
- *62% des salariés souhaitent la mise en place de mesures contre le stress*

OBJECTIFS

Améliorer

- *la productivité*
- *la concentration*
- *la motivation*
- *la disponibilité*
- *la fidélisation*

Réduire

- *les tensions*
- *la fatigue*
- *le stress*
- *l'absentéisme*
- *le turn-over*

SOLUTION

« Mettre en place des ateliers et des interventions centrés sur le bien-être au travail. »

PRESTATIONS INDIVIDUELLES

Réflexologie faciale, palmaire ou plantaire (à la carte) **20 mn**

Massage par pression des points réflexes correspondant aux différents organes de notre corps. La réflexologie est une excellente alliée contre toute pathologie chronique et idéale pour lâcher prise.

Massage Amma **20 mn**

Massage assis sur chaise de massage, apaisant et énergisant, permettant une approche globale de prévention contre le stress, le mal de dos, les jambes lourdes, les tendinites ...

Webinaire Qualité de Vie au Travail **Valeur : 50€ - OFFERT**

Accompagnement dans la prévention en terme de sécurité, santé, forme, bien-être pour un mieux-être au quotidien par la découverte de méthodes naturelles, faciles et rapides à mettre en place dans une démarche QVT / RSE.

MODALITÉS

Base horaire : 120€ HT de l'heure + 50 € de frais de déplacement pour une intervention de 3heures consécutives minimum.

ATELIERS EN GROUPE

à partir de 8 personnes

Le Réveil Dynamique **1h30**

A quoi sert le sommeil ? Quels sont les bons gestes à adopter ? Comment mieux réguler son horloge biologique et adapter son hygiène de vie ?
A travers des conseils pratiques, des temps d'échange et des exercices simples & ludiques, vous apprendrez à mieux gérer ce paramètre essentiel pour une bonne journée de travail.
Un atelier tout en zen attitude grâce à la pratique du Tai chi et du DO IN autour d'un petit déjeuner énergisant.

La Bonne Posture & les Gestes de Sécurité **1h30**

La posture assise devant notre poste de travail et les écrans entraine facilement des tensions musculaires, du stress et des douleurs.
Un atelier pour reconnaître les bonnes et mauvaises habitudes, détendre son corps et son esprit grâce à quelques postures de yoga et des conseils pour préserver son capital santé.

Le Bien-Vieillir **1h30**

La clé du bien-vieillir passe par l'alimentation, le sommeil, la santé et le lien social. Découvrez cet atelier pendant lequel nous dispenserons des conseils bien-être & nutrition, afin d'apprécier l'avenir avec sérénité.

NOS FORMULES

OFFRE DÉCOUVERTE

1 h de soin
(Réflexologie ou Massage Amma)

ou

un atelier au choix
(Réveil Dynamique, Bonne Posture ou Bien-vieillir)

90€ HT
au lieu de120 € HT

ÉVÉNEMENT, ANNIVERSAIRE, SEMAINE QVT, FÊTES DE FIN D'ANNÉE ...

Toutes les occasions sont bonnes pour prendre soin de votre entreprise !

Pensez aux bons-cadeaux personnalisés et coffrets bien-être à base d'aloé vera pour le plus grand bonheur de vos équipes.

ABONNEMENT

Soin ou atelier au choix, 1 h / mois soit 120€ HT.

3 mois : 1 h offerte
soit 120 € HT de remise

6 mois : 2 h offertes
soit 240 € HT de remise

12 mois : 3 h offertes
soit 360 € HT de remise