

l'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)



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

ATELIERS EN GROUPE

à partir de 8 personnes

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

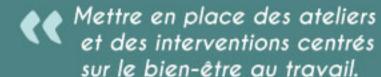
Améliorer

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

Réduire

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

SOLUTION





PRESTATIONS INDIVIDUELLES

Réflexologie faciale, palmaire ou plantaire (à la carte)

20 mn

Valeur: 50€ - OFFERT

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

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.

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

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.

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 de 120 € HT

NOS FORMULES

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