

## TARIFS DE BASE

- Demi-journée (6-8 pers.) : 250 €
- Journée (10-12 pers.) : 490 €

*Intervention à partir de 4 pers. minimum*

### Formules au choix

Nous étudions ensemble la formule spécifiquement adaptée à vos besoins (financement total ou partiel employeur et/ou salariés, via la DRH, via le CE...).

### Catalogue prestations CE

En cabinet, séance 1h : 45€ (10% remise incluse)  
Par lot de 10 bons cadeaux 400 €

## A SAVOIR

La Réflexologie est un **processus d'autorégulation** par pressions rythmées sur des zones réflexes et des points de méridiens. Elle s'appuie sur des fondements neuro-végétatifs et de circulation des fluides. Les **zones réflexes** se situent à différents endroits du corps ( pieds, mains, oreilles, visage), cependant ce sont les zones plantaires les plus utilisées.

La pratique de la réflexologie n'est pas un acte médical ni de kinésithérapie (loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article L.489 et de l'arrêté du 8.10.1996), elle est une **technique libératrice de stress**, qui soutient et complète les soins médicaux et paramédicaux, en prenant en compte l'équilibre corporel, énergétique et émotionnel de la personne.

## QUI SUIS-JE ?



### CÉCILIA GUILLIEN

Professionnelle de la relation d'aide et de l'accompagnement, formée aux métiers de :

- **Réflexologue** selon les principes de la neurophysiologie occidentale et de la tradition chinoise.
- **Praticienne Naturopathe** - Prévention santé et hygiène globale. Possibilité de workshop sur la "Nutrition saine au travail".

### CONTACT

**06 84 96 85 78**

cecilia@reflexologue43.fr

www.reflexologue43.fr

Accompagnement individuel  
sur rdv à Yssingeaux



*Agréée par la Fédération Française des Réflexologues qui garantit les services d'un professionnel formé issu d'un cursus de base solide et un accompagnement adapté en conformité avec le référentiel métier et la charte de déontologie. La réflexologie ne se substitue pas à la médecine conventionnelle.*

# Réflexologie en **Entreprise**



## PRÉVENTION SANTÉ BIEN-ÊTRE POUR VOS SALARIÉS

- Diminuer le stress de vos équipes
- Retrouver énergie et clarté d'esprit
- Améliorer la qualité de vie de votre entreprise

**Naturopathe  
& réflexologue**

06 84 96 85 78

# Réflexologie & Stress

Plus d'un salarié sur 5 déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail\*. Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité. D'après l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, le **stress est la première source d'arrêt maladie**, à l'origine de 50 à 60% de l'ensemble des journées de travail perdues. La lombalgie représente 20% des arrêts de travail en France (Enquête CREDES).



Charge de travail, rythme, responsabilités, relations humaines, postures récurrentes ou encore écarts de températures sont à l'origine du stress. Bien qu'il soit physiologiquement positif, il peut devenir, s'il devient chronique et mal géré, un frein redoutable. Les symptômes s'expriment différemment, et peuvent aboutir à un burn out :

- **Physique** : maux de tête, TMS, problèmes cardiaques, troubles du sommeil, de l'appétit...
- **Emotionnel** : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse...
- **Intellectuel** : concentration perturbée, difficultés à prendre des décisions...
- **Comportemental** : consommation de calmants ou excitants, repli sur soi, agressivité...

\*Selon l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles)

# Réflexologie les Bienfaits

Les séances de réflexologie plantaire s'intègrent parfaitement dans une démarche de prévention des risques psycho-sociaux et de qualité de vie au travail. Les avantages sont nombreux :

## POUR LE SALARIÉ

- Reconnaissance au sein de l'Entreprise,
- Apaisement du stress, de l'anxiété et des troubles dus au stress (sommeil, nervosité...),
- Soulagement des TMS,
- Plus de vitalité,
- Renforcement du système immunitaire,
- Meilleure circulation sanguine et lymphatique.

## POUR L'EMPLOYEUR

- Prévention des TMS et des risques psychosociaux : réduction du stress et des risques de burn-out,
- Diminution de l'absentéisme et des accidents de travail,
- Valorisation de l'image de l'Entreprise,
- Gestion des temps de pause,
- Ambiance détendue et bien-être général favorable à l'expression de la concentration, de la créativité et de la productivité.

Une vingtaine d'études mettent en évidence la diminution de l'anxiété chez les sujets bénéficiant de réflexologie. Ces études se basent sur le vécu de la personne ainsi que sur les mesures de l'électroencéphalogramme (EEG), de la pression artérielle, du rythme cardiaque.

# Réflexologie en Pratique

Facilement adaptable sur le lieu de travail, la réflexologie permet de se détendre et de se rééquilibrer en un temps court.

## Où ?

- Sur le lieu de travail,
- Une pièce au calme suffit (quelques m2).

## Comment ?

- Matériel nécessaire fourni par le praticien (table ou transat relax, serviettes, huile...),
- Réflexologie palmaire : s'allonger suffit,
- Réflexologie plantaire : se déchausser (les pieds sont rafraîchis en début de séance).

## Durée

- 20 à 30 minutes (par pers.) sont efficaces pour ressentir les effets bénéfiques,

## Quand ?

- Périodicité déterminée selon vos besoins,
- De manière ponctuelle ou récurrente,
- Sur une demi-journée ou journée durant les horaires de travail, ou lors d'un évènement particulier (séminaire...),
- Pour une journée du bien-être,
- Lors de la semaine QVT annuelle en juin.



**La prestation est définie ensemble,  
personnalisée et adaptée  
à vos besoins et à vos locaux.**