

A close-up photograph of several green leaves, showing intricate vein patterns. The leaves are layered, with some in sharp focus and others blurred in the background. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the foliage.

Intervenante : Odrey MAQUIN

LES ATELIERS NATURELS : le bien-être au travail

LE CONCEPT

Des ateliers participatifs, 100% modulables pour les employés sur le bien-être au naturel sur son lieu de travail



Des thèmes variés : prise de la parole en public, concentration et efficacité, intelligence émotionnelle, conduite du changement... Avec des clés naturelles



Une approche de la **diététique** : explication des apports nécessaires pour une énergie durable toute la journée



Des conseils en **auto-massage** : Yoga sur chaise en open-space, ou en petits groupes relâcher les tensions suite à une journée de travail et prévenir des troubles musculo-squelettiques



Une initiation aux **huiles essentielles** : choisir les bonnes huiles pour booster sa concentration, sa créativité, diminuer son stress, soigner les maux quotidiens



Une mise en situation ? Si vous le souhaitez, l'atelier peut comprendre la création d'un **inhalateur** d'huiles essentielles par chacun des employés



Des séances individuelles

Je propose également des séances de **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** afin de soulager les maux du quotidien. Issue de la médecine chinoise, cette technique agit sur un bon nombre de troubles (nerveux, digestifs, hormonaux, squelettiques, musculaires...)

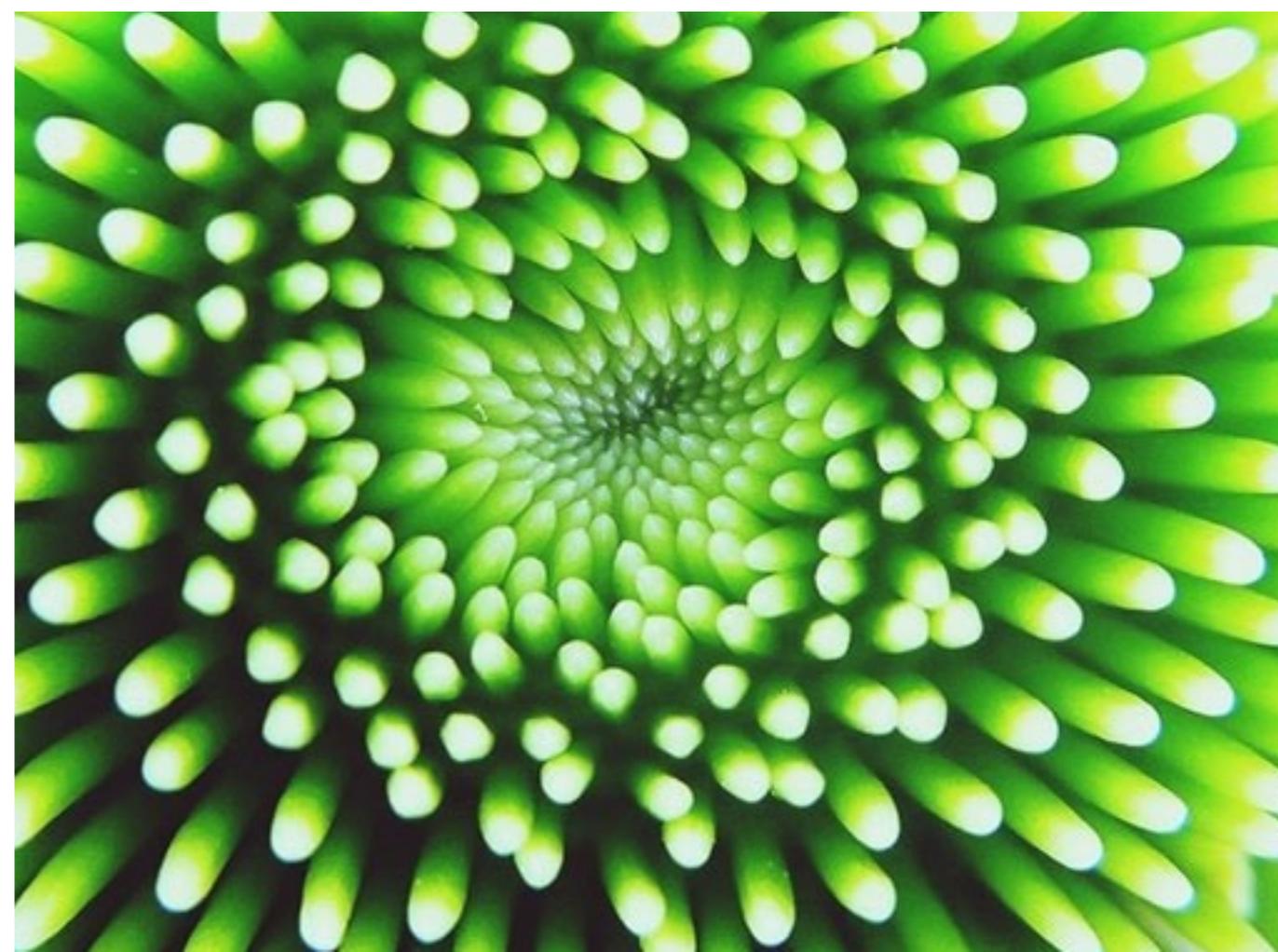
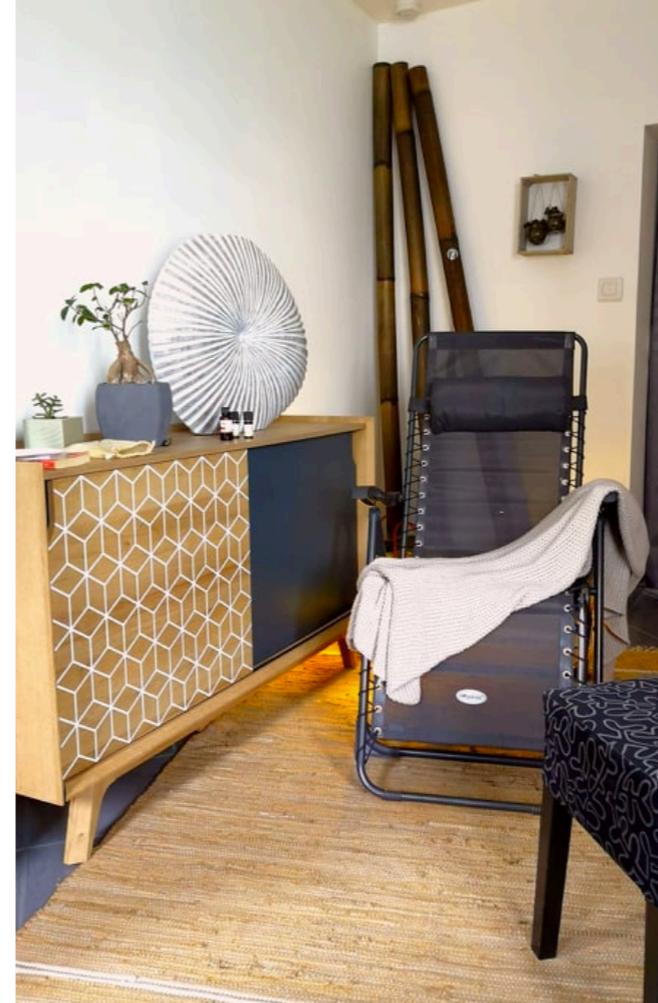
Quand : sur la pause déjeuner ou après la journée de travail

Matériel nécessaire : seulement une petite salle pour un peu de confidentialité

Durée : 30 minutes par personne

Tarifs : 25 euros/pax

Financement : par l'employeur / par le CE / par l'employé / multi-financement



Qui suis-je ?

Diplômée d'une Grande Ecole de Commerce Française, mon Master m'a permis d'occuper différents postes dans les Ressources Humaines et la Formation notamment dans le milieu de la Santé.

J'ai choisi d'élargir mon point de vue et mes compétences pour soutenir le bien-être personnel et professionnel. La réflexologie et l'aromathérapie sont complémentaires, elles permettent notamment de contourner la prise systématique de médicaments et de contrer un bon nombre de maux de notre époque. J'ai donc suivi des formations qualifiantes - normes françaises - dans ces différents domaines.

L'accompagnement des patients dans leurs troubles quotidiens ou ponctuels, grâce à ces pratiques, est devenu une évidence et un véritable plaisir. Je pratique mon activité tant dans les entreprises via des ateliers ou des séances individuelles, qu'en cabinet.



Odrey MAQUIN

06.17.71.01.28

reflexo.aroma.31@gmail.com

www.reflexaroma-toulouse-aucamville.com

Cabinet : 7 rue des musiciens -

31140 Saint Alban

MES RÉFÉRENCES :

GRUPE
LA DÉPÊCHE

Shapy

SCALIAN

CMT+

ETHICS
GROUP

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE

PROMOTION

EXEMPLE D'ATELIER :

1.



2.



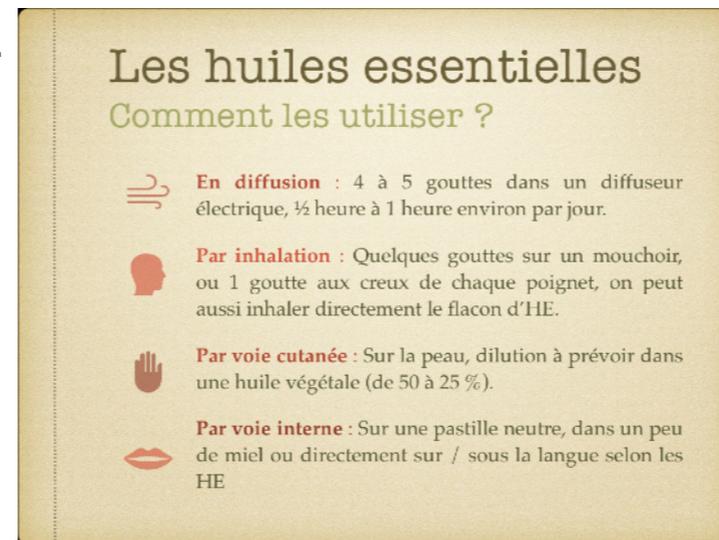
3.



4.



5.



6.



7.



8.



Etc...

Tarifs : sur devis - à partir de 10€/pax