



SATO BIEN-ÊTRE

ACCOMPAGNEMENT AU BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



SABINE TOUZEAU

“Simplement que c'était parfait et que cela m'a rappelé que je ne prenais pas assez le temps de m'accorder des moments de détente et bien être dans la folie du quotidien.”

“Superbe expérience avec Sabine, merci encore pour tes doigts de fées et ton écoute :)”

J'appelle pour un rendez-vous client : 06 66 94 96 75

Rennes et alentours.

Massages individuels

Massage assis



10min, 15min, 25min

Prévoir 5min d'hygiène
et d'accueil en plus
entre chaque personne.

Les avantages du massage assis
pour les entreprises :

Le massage assis est une option très
appréciée dans les milieux professionnels
pour sa facilité de mise en place.
Cette technique se concentre sur la partie
supérieure du corps, incluant les épaules,
le dos, les bras, les mains et le crâne.

Les percussions effectuées pendant
la séance permettent de récupérer l'énergie
nécessaire pour retourner au travail plus
efficacement.



130€/1h

360€ 1/2 journée (3h)

650€ / journée (6h)

Récurrence mensuelle : 100€/h

Des frais de déplacement sont à ajouter.
Une remise est envisagée pour les associations.



Massages individuels

Massage crânien



25min, RDV tous les 30min

Prévoir 5min d'hygiène
et d'accueil en plus
entre chaque personne.

Les bénéfices du massage crânien
en entreprise :

Le massage crânien est de loin le service
le plus apprécié de mes clients, peut-être
parce que j'utilise une technique ancestrale
directement venue d'Inde ?

Ce type de massage est très relaxant et
permet de soulager la charge mentale.
Vous pourriez essayer cette nouvelle façon
d'aborder vos journées et vos problèmes
professionnels.

Mais que se passe-t-il après ce massage
lorsque vous devez gérer un dossier
compliqué ?

Les clients ont partagé leur expérience.



130€/1h

360€ 1/2 journée (3h)

600€ / journée (6h)

Récurrence mensuelle : 100€/h

Des frais de déplacement sont à ajouter.
Une remise est envisagée pour les association



Prestations Collectives

Ateliers de bien-être

1 Auto-massage pour des pauses récupératrices dans sa journée de travail

Dans une atmosphère bienveillante et joviale, l'atelier vise à fournir des astuces faciles à mettre en pratique lors de micro-pauses au travail. Vous gagnez en autonomie !

2 Relaxation et respiration : Reprendre son souffle pour retrouver de l'énergie

La respiration incarne la vie en soi. Elle est naturelle, spontanée et parfois se bloque et on l'oublie.

Cet atelier propose la belle aventure de se reconnecter à sa respiration, en découvrir les bienfaits et l'utiliser comme un outil extrêmement simple et puissant de bien-être.



Ateliers de bien-être (suite)

3 Gagner en confiance en soi

La confiance en soi et dans les autres est un ingrédient nécessaire dans la relation aux autres. Au travail, elle permet de s'exprimer clairement et de fluidifier les relations.

Des outils de connaissance et d'affirmation de soi permettront au groupe de comprendre les enjeux et comment améliorer les situations.



4 La place des émotions dans le travail

L'excitation générée par le challenge, la joie de retrouver ses collègues, la déception de perdre un client... Notre vie professionnelle vit au rythme de nos émotions. Mais est-ce que nous prenons le temps de les identifier, de les écouter ? C'est là notre meilleure boussole !

5 Acquérir une meilleure connaissance de soi pour mieux intégrer

L'ayurvéda, médecine indienne de plus de 5000 ans vous donne rendez-vous avec vous-même. Quel élément incarnez-vous ? Après cet atelier, vous verrez le monde différemment.

Vous repartez avec les résultats au test de profil ayurvédique et des conseils routine à mettre en place.



Durée : 1h



250€

2 ateliers 350€

3 ateliers 400€

Forfait atelier sur mesure avec questionnaire au préalable à compléter par les futur.e.s participant.e.s ou échanges téléphoniques avec la direction concernant les besoins.

Des frais de déplacement sont à ajouter.
Une remise est envisagée pour les association

Journées complètes

Stand de massage

Le stand de massage commence à partir de 2 personnes.

Il vous permet de créer un événement unique, qui renvoie une image positive et dynamique de votre entreprise.

Tarifs pour une journée de 6h

Les créneaux proposés peuvent varier entre 10 min et 30 min.

Les horaires peuvent être par exemple 10h à 13h et de 14h à 17h

Nous contacter pour un devis

Nombre de masseuses/masseurs	2	3	4	5
Tarif	1 300 €	1 950 €	2 600 €	3 250 €

Journées à thème avec plusieurs praticien.ne.s
Pour la semaine de la QVT

PENSEZ-V

Avec une équipe d'experts du bien-être, nous vous proposons des journées entières sur différentes thématiques

Sophrologie, coaching, naturopathie, sono thérapie, ostéopathie, yoga...

Je coordonne pour vous les prestataires.

Me contacter pour un devis

LES CLIENT.E.S TÉMOIGNENT

“A permis de prendre du temps pour moi (et de qualité) avant une journée chargée et intense !”

“Génial ! Sabine est douce et à l'écoute.”

“Super ! La musique, l'atmosphère, l'ambiance tamisée, la sérénité de la pièce quand on rentre, l'intensité du massage, les huiles essentielles, les quelques minutes de relaxations à la fin... Une parenthèse qui fait du bien ! ”

“MERCI ENCORE ! ”



CES ENTREPRISES ME FONT CONFIANCE

