



Samira Chaudet

NATUROPATHE - RÉFLEXOLOGUE - SONOTHÉRAPEUTE

www.naturopathiezen.fr

contact@naturopathiezen.fr

Tél. : 06 14 89 23 68

siret : 883 578 783 00010

*« Relaxation sonore aux bols tibétains en entreprise »
- Redonnez de la vitalité à vos équipes -*





Nous le savons tous que le stress au travail a un impact direct sur notre santé physique et mentale. En effet, selon une étude menée par The Worforce View in Europe 2019, la France se positionne en 3ème place parmi les pays où les salariés sont soumis au stress chaque jour. C'est un chiffre alarmant quand on sait que le stress peut engendrer de nombreux dommages sur les salariés, surtout en cette période anxiogène. C'est bien pour cela que **les dirigeants agissent pour mettre en place une politique prônant le bien-être au travail**. Ainsi, parmi les solutions, on y trouve des actions visant la relaxation en entreprise.

Elles s'intègrent dans le cadre des actions menées pour la **Qualité de Vie au travail, le développement du bien-être au travail**, mais aussi dans le cadre d'accompagnement des salariés confrontés à des changements professionnels stressants (réorganisations, mobilité subie, plans sociaux...) à cela, j'intègre dans la pratique de relaxation, **des conseils en naturopathie** afin de mieux gérer ses bouleversements qui peuvent surcharger l'esprit.

Je vous propose donc de **la relaxation sonore aux bols tibétains comme action pour instaurer la culture du mieux-être**. Cette prestation "**Relaxation en entreprise**": vise les structures souhaitant offrir à leurs salariés un espace détente / relaxation, pour améliorer le bien-être quotidien dans le cadre professionnel.

Les séances de relaxation sonore aux bols tibétains s'insère facilement dans l'emploi du temps de chacun sans le perturber. Le lieu de travail devient alors une nouvelle source de détente et de bien-être individuel. Des collaborateurs détendus forment des équipes harmonieuses et sûrement plus efficaces au travail...



○ **Les avantages de la relaxation aux bols tibétains :**

Si la **méditation** est un très bon outil de relaxation, elle demande de la pratique régulière pour en retirer les bienfaits alors que les sons et vibrations des bols **sonores tibétains** invitent à la détente et à une profonde relaxation, et cela, sans aucune expérience en matière de méditation. Leur particularité est d'émettre des sons possédant des fréquences qui viennent faire baisser nos propres fréquences cérébrales pour nous faire atteindre les ondes alpha voire thêta, qui sont propices au relâchement et donc à l'apaisement.

Les sons des bols font leur travail, il suffit juste de s'allonger. C'est un avantage certain pour ceux qui ne sont pas habitués aux pratiques de relaxation. **Le flux sonore et vibratoire vient calmer l'agitation mentale.** Ces vagues sonores se répandent donc dans tout le corps, et apportent un effet **harmonisant et régénérant ; l'équilibre est donc établi, le stress libéré...** Nous nous sentons instantanément bien, et cela, sans aucun effort ou expérience de notre part, il suffit juste d'écouter ces doux sons qui parlent à notre corps. Les sons résonnent à tous les niveaux : **physique, mental, émotionnel et énergétique pour apporter ÉQUILIBRE et BIEN-ÊTRE.**

○ **Les Bienfaits de la Relaxation sonore aux bols tibétains pour les salariés :**

- Relâchement des tensions, une meilleure gestion du stress professionnel au quotidien
- Harmonise et régule notre énergie
- Retour au travail plus détendu
- Développement des capacités mentales et relationnelles (une meilleure cohésion d'équipe)
- Amélioration de la concentration
- Renforce les défenses naturelles du corps
- Motivation collective revitalisée
- Procure un état de calme, de détente, diminution de la fatigue et des douleurs liées au stress...

○ **Les bénéfices pour l'entreprise :**

- Développement d'une ambiance agréable, la diminution du taux d'absentéisme, le développement de relations harmonieuses au travail...
- Une action dans le domaine de la RSE (Responsabilité Sociale des entreprises)
- Une meilleure QVT (qualité de vie au travail) pour une réduction des RPS (risques psychosociaux)
- Le renforcement de l'image de marque en interne et auprès de vos partenaires
- La réduction du turn-over
- Réduction des coûts liés à l'absentéisme
- Une productivité soutenue
- L'amélioration de la qualité de présence

○ **Infos pratiques et prestations :**

Les séances peuvent être collectives, ou individuelles, sur le lieu de travail. Pour les collaborateurs de votre choix.

- Séance d'une 1 heure = 60 € TTC (permet l'organisation de 2 séances de relaxation de 30mins).
- Séance collective 1 heure (nombre de participants selon l'espace) : 150 € TTC
- Une fréquence adaptée à vos besoins (régulière, ponctuelle, lors d'événements...)

