

# Un coup de pouce

bien-être dans votre  
entreprise ?

*Agissons ensemble !*



**Christelle Becker**

T: +32 477 85 66 54

[Artmonie.vous@gmail.com](mailto:Artmonie.vous@gmail.com)

[www.armonie-vous.com](http://www.armonie-vous.com)

 Art'Monie & vous



*La réflexologie plantaire*

## **C'est le pied!**



## Où ?

Une pièce de petite taille au calme suffit d'environ **5 m²** et un apport d'eau chaude à disposition pour l'introduction de la séance avec un bain de pieds.

## Comment ?

Je ne touche qu'aux pieds.

Je me déplace avec mon matériel (table massage, etc.).

La séance se pratique habillé.

Les séances sont 100% **personnalisables**, pour répondre au mieux aux besoins de chacun.

## Quand ?

A la pause-café-détente,

Entre 2 réunions ou même un séminaire,

Ou à tout autre moment de la journée.

## Durée

**35 minutes** suffisent à apporter une détente durable (5 min de bain de pieds + 30 min de réflexologie)

## Fréquence

A déterminer en fonction des besoins : séances hebdomadaires, mensuelles, ...

**Mesdames, Messieurs les dirigeant(e)s vous n'êtes pas épargnés par le stress !  
Profitez-en pour penser aussi à vous!**

**N'hésitez pas à me contacter pour une offre personnalisée.**

# BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE

## Améliorez les performances de votre entreprise

Les entreprises doivent en permanence relever de nouveaux défis. Il est donc impératif que chaque salarié se sente bien dans son corps et dans sa tête afin de mieux appréhender son environnement professionnel.

Faire appel à un professionnel du "bien-être" au sein de votre entreprise est un investissement qui vous permettra de donner une image positive et dans l'air du temps, d'une société qui prend soin de ses employés.

En fonction de votre secteur d'activité, les facteurs à l'origine du stress peuvent être différents. Notre corps a besoin de se sentir bien pour faire face au travail et supporter les tensions du quotidien.

**Une réalité :** D'après l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, le stress est la première cause d'arrêt maladie.

Pour améliorer la gestion du stress, augmenter l'efficacité des employés, et réduire le taux d'absentéisme, la réflexologie plantaire est un moyen accessible et efficace, nécessitant peu de temps et de moyens, qui améliorera le climat social et l'ambiance de travail.

**« La réflexologie plantaire aide à retrouver l'équilibre et l'harmonie entre le corps et l'esprit. »**

## Qu'est-ce que la réflexologie?

Cette technique naturelle est une méthode manuelle (de massage) qui repose sur la théorie des zones réflexes du pied. Elle vise à stimuler les capacités d'autoguérison du corps. Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain, à chaque "zone réflexe" correspond un organe, une glande ou une partie du corps.

