



# LAMAS JESSICA NATUROPATHE

VOTRE PARTENAIRE EN BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



# Ateliers de Naturopathie pour une Vie Saine et Équilibrée

*Je crois en la nature pour cultiver une vie saine et équilibrée. Les ateliers de naturopathie sont conçus pour vous guider vers une meilleure compréhension de votre corps, de votre esprit et de votre environnement, et pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé de manière naturelle et durable.*

**En proposant des ateliers de Naturopathie dans votre entreprise, vous investissez dans la santé et le bien-être de vos employés.**

## Les avantages sont nombreux :

1. Productivité et Bien-Être des Employés Améliorés
2. Image de Marque Responsable
3. Réduction des Coûts liés à la Santé
4. Amélioration de la Cohésion d'Équipe
5. Différenciation Concurrentielle



BEN-ÊTRE AU TRAVAIL POUR DES EMPLOYÉS PRODUCTIFS

# QUELLES SONT LES PRESTATIONS QUE JE VOUS PROPOSE ?

## DES ATELIERS SUR LE THÈME DE VOTRE CHOIX DANS VOS LOCAUX

2 formats possible adaptés aux  
envies et aux disponibilités de  
vos collaborateurs :

**Atelier de groupe**

**Séance individuelle**

## FACILE À METTRE EN PLACE !

- Atelier de naturopathie /gestion du stress sur site.
- Durée flexible pour s'adapter à votre emploi du temps.
- Options Virtuelles Disponibles" - Accédez à nos ateliers de naturopathie depuis le confort de votre domicile grâce à nos sessions en ligne.

### Inclus pour toute prestation :

- Fiche pratique.

**A fournir par votre entreprise :** • Un lieu calme et chauffé, dans vos locaux, quelques m<sup>2</sup> suffisent : salle de repos, de réunion, coin repas ou bureau inoccupé... ou à mon cabinet

**Quelle fréquence ?** : A déterminer selon vos besoins: hebdomadaire, mensuelle, trimestrielle, annuelle.

- Journée évènementielle, cadeau de fin d'année, récompense annuelle, départ à la retraite...

## Quelques exemples d'ateliers :



**Gestion du Stress au Travail** : Cet atelier offre des techniques pratiques pour gérer le stress quotidien au travail, y compris la respiration, la méditation et la gestion du temps.

**Boostez Votre Énergie au Travail** : Cet atelier explore les habitudes de vie et les choix alimentaires qui peuvent influencer les niveaux d'énergie et la productivité au travail.

**Sommeil Réparateur pour prévenir l'épuisement professionnel** : Cet atelier fournit des conseils pour améliorer la qualité du sommeil, y compris des stratégies de relaxation et des rituels de coucher.

**Gestion Naturelle de la Fatigue Chronique** : Cet atelier fournit des conseils et des stratégies pour combattre la fatigue chronique et retrouver un niveau d'énergie optimal.

**Atelier de Prévention du Burn-out** : Explorez les mécanismes du stress, les signes précurseurs du burn-out et découvrez des approches nutritionnelles, de micro-nutrition et d'hygiène de vie pour le prévenir efficacement."

## Avantages pour l'entreprise



### Augmentation de la productivité et de la créativité des employés.

Des employés détendus et revitalisés sont plus productifs, créatifs et motivés.



### Réduction des niveaux de stress et d'anxiété

Les employés peuvent ainsi mieux gérer les pressions professionnelles et retrouver un état d'esprit plus calme.



### Amélioration de la satisfaction et de la fidélité des employés

En démontrant votre engagement envers le bien-être de vos employés, vous renforcez leur fidélité envers l'entreprise.



### Réduction de l'absentéisme lié au stress

Création d'un environnement de travail positif et attentionné

## TARIF D'UNE PRESTATION EN ENTREPRISE :

SUR DEVIS  
Forfait de déplacement >10 km : 0,568€ / km

### DES BONS CADEAUX POUR VOS COLLABORATEURS

Dans mon cabinet situé sur St Vallier 71, je réalise plusieurs types de prestation :  
Réflexologie Plantaire, Réflexologie palmaire, Séance de naturopathie. Tous ces prestations sont disponibles sous forme de Bons Cadeaux pour vos collaborateurs

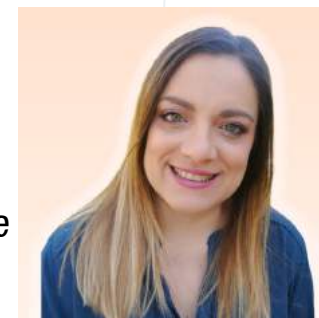
Prestation	Prix public	Prix entreprise
Réflexologie bien être 35min	35€	30€
Séance bilan naturopathie 90 min	70€	60€
suivie naturopathie 60 min	55€	46 €

Les Bons Cadeaux sont valables 6 mois à partir de la date de livraison

Bons Cadeaux en formats dématérialisés (PDF) et personnalisés  
avec le logo de votre entreprise si vous le souhaitez.

## CONTACT

■ Jessica LAMAS  
Naturopathe -Réflexologue



Offrez à vos employés une pause bien-être bien méritée avec des ateliers de naturopathie. En tant que naturopathe certifié, je vous propose une approche holistique pour réduire le stress, améliorer la santé globale et favoriser la productivité de vos équipes.

Pour en savoir plus et planifier des ateliers sur site, contactez-moi à [jessica.lamas@outlook.fr](mailto:jessica.lamas@outlook.fr) ou **06-62-86-63-87**.

**Investissez dans le bien-être de votre entreprise dès aujourd'hui.**





LAMAS JESSICA  
NATUROPATHE - REFLEXOLOGUE

VOTRE PARTENAIRE EN BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



## Découvrez la Réflexologie plantaire : un investissement dans le bien-être de votre entreprise !

La Réflexologie Plantaire va au-delà d'un simple massage des pieds. C'est une pratique ancestrale de bien-être éprouvée au fil des siècles. Elle repose sur l'idée que certaines zones des pieds, appelées "zones réflexes", sont liées à différents organes, muscles et parties du corps. En utilisant des techniques d'acupression pour stimuler ces zones spécifiques, la Réflexologie Plantaire favorise la détente profonde et aide à rétablir l'équilibre naturel du corps.

**En intégrant des séances de Réflexologie dans votre entreprise, vous investissez dans la santé et le bien-être de vos employés.**

### Les avantages sont nombreux :

- Réduction du Stress et de l'Anxiété
- Amélioration du Sommeil
- Soulagement des Tensions Musculaires (TMS)
- Meilleur Équilibre Émotionnel
- Amélioration de la Concentration
- Sentiment de Prise en Charge

BEN-ÊTRE AU TRAVAIL POUR DES EMPLOYÉS PRODUCTIFS

Lamas Jessica -Naturopathe -Réflexologue  
18 rue des martyrs -tel: 06-62-86-63-87  
jessicalamas@outlook.fr

## POURQUOI INVITER UN RÉFLEXOLOGUE AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE ?



Dans un monde où le stress est omniprésent, il est essentiel de prendre soin de vos équipes. Offrir à vos employés une pause bien-être bien méritée avec des séances de réflexologie est la solution idéale. La réflexologie est une méthode de relaxation profonde qui réduit le stress, soulage les tensions et améliore la concentration.

C'est un **levier de prévention** majeur des **troubles musculo-squelettique (TMS)**, mais aussi une manière efficace de **réduire** le nombre d'**arrêts de travail et l'absentéisme** au sein de votre entreprise.

## Avantages pour l'entreprise



Augmentation de la productivité et de la créativité des employés.



Réduction des niveaux de stress et d'anxiété



Amélioration de la satisfaction et de la fidélité des employés



Réduction de l'absentéisme lié au stress



## QUELLES SONT LES PRESTATIONS QUE JE VOUS PROPOSE ?

### DES SÉANCES DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DANS VOS LOCAUX

2 formats de séance adaptés aux envies et aux disponibilités de vos collaborateurs :

#### 20 min Séance détente

Ce protocole engendre une sensation de relaxation à la fois sur le plan physique et mental.

#### 30 min séance Relaxante

Ce protocole, parfait pour une régénération profonde, offre la possibilité de retrouver une connexion totale avec son corps tout en éliminant les pensées indésirables qui encombrant l'esprit.

## FACILE À METTRE EN PLACE !

- Séances de réflexologie sur site.
- Durée flexible des séances pour s'adapter à votre emploi du temps.
- Les séances se pratiquent habillé, Uniquement les pieds sont traités

#### Inclus pour toute prestation :

- Table de massage • Linge de massage • Huile de massage

**A fournir par votre entreprise :** • Un lieu calme et chauffé, dans vos locaux, quelques m<sup>2</sup> suffisent: salle de repos, de réunion, coin repas ou bureau inoccupé... ou à mon cabinet

**Quelle fréquence ?** : A déterminer selon vos besoins : hebdomadaire, mensuelle, trimestrielle, annuelle.

- Journée évènementielle, cadeau de fin d'année, récompense annuelle, départ à la retraite...

# EN RÉSUMÉ: BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE TOUT LE MONDE Y GAGNE !





## TARIF D'UNE PRESTATION EN ENTREPRISE :

- Demi-journée (3h d'intervention = 6/9 personnes) : 240€ TTC
  - Tarif horaire : 80€ TTC
- Possibilité de prestation mensuelle (devis sur demande)
- Forfait de déplacement >10 km : 0 665 € / km

## DES BONS CADEAUX POUR VOS COLLABORATEURS

Dans mon cabinet situé sur St Vallier 71, je réalise plusieurs types de prestation : Réflexologie Plantaire, Réflexologie palmaire, Séance de naturopathie. Tous ces prestations sont disponibles sous forme de Bons Cadeaux pour vos collaborateurs

Prestation	Prix entreprise
Réflexologie bien être 35min	30€
Séance bilan naturopathie 90 min	60€
suivie naturopathie 60 min	46 €

Les Bons Cadeaux sont valables 6 mois à partir de la date de livraison

Bons Cadeaux en formats dématérialisés (PDF) et personnalisés avec le logo de votre entreprise si vous le souhaitez.

## CONTACT

Jessica LAMAS  
Naturopathe -Réflexologue



Offrez à vos employés une pause bien-être bien méritée avec mes séances de réflexologie. En tant que Réflexologue certifié en Réflexologie Plantaire par l'école ADNR, je vous propose une approche holistique pour réduire le stress, améliorer la santé globale et favoriser la productivité de vos équipes.

Pour en savoir plus et planifier des séances sur site, contactez-moi à [jessica.lamas@outlook.fr](mailto:jessica.lamas@outlook.fr) ou **06-62-86-63-87**.

**Investissez dans le bien-être de votre entreprise dès aujourd'hui.**

