



Agissez pour la Santé Mentale
de vos équipes

**RENFORCEZ DURABLEMENT
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL &
PERFORMANCE COLLECTIVE**





Contexte

LA SANTÉ MENTALE, UNE FORCE MOTRICE POUR VOTRE ENTREPRISE

Chiffres



86%** des salariés souhaitent que leur entreprise intègre la santé mentale dans sa stratégie.

Alors, quelles sont les solutions pérennes ?

*La volonté de
chacun :
s'épanouir
dans son
travail.*

Sens, valeurs, flexibilité, qualité de vie au travail... Des attentes fortes qui révèlent la motivation de s'épanouir dans sa vie professionnelle.

Et c'est avec une bonne santé mentale que l'on peut s'engager à "être bien" pour "bien travailler" et renforcer performances individuelle et collective.

Or, la santé mentale en entreprise se détériore, avec un taux record d'absentéisme de 40%*, de burnout, turnover et présentéisme, affectant coûts, productivité et marque employeur.



*Baromètre Malakoff Humanis, 2023

**Baromètre Alan et Harris Interactive, 2022



*Les enjeux
de la santé mentale
en entreprise :
44% des salariés se
déclarent en
détresse
psychologique**

**Baromètre Malakoff
Humanis, 2023*

La santé mentale en entreprise :

QUELS BÉNÉFICES

pour vos salarié·es ?

- Réduit les niveaux de stress
- Soulage les tensions musculaires et nerveuses
- Améliore la qualité du sommeil
- Favorise une meilleure concentration
- Diminue les risques d'épuisement professionnel, de burnout
- Des outils Bien-être et Prévention santé à intégrer dans le quotidien



Bien-être au travail

=

*+15% de productivité**

*-25% d'absentéisme***

Le bien-être au travail :

QUELS BÉNÉFICES

pour votre entreprise ?

- Engage la performance collective
- Diminue les risques psychosociaux
- Améliore la cohésion d'équipe et le climat social
- Favorise Engagement, Motivation et Productivité
- Réduit Absentéisme, Turnover et coûts associés
- Valorise votre image employeur
- Attire et Fidélise les talents



**Étude de Deloitte 2023*

***Étude de Nexity 2021*



STRATÉGIE, PERFORMANCE & RESPONSABILITÉ EMPLOYEUR

Conformité & Engagement sociétal



Le Bien-être en Entreprise :

Un levier stratégique puissant

Investir dans le bien-être au travail améliore la fidélisation, renforce la marque employeur et favorise un environnement sain et productif.



Un levier de performance mesurable

Les entreprises qui investissent dans des programmes Bien-être constatent -25 % d'absentéisme et +15% de productivité.*



Une réponse aux conformités réglementaires

- A l'obligation légale : l'article L.4121-1 du Code du Travail impose aux employeurs d'assurer la santé physique et mentale des salariés.
- Au DUERP : outil clé qui doit inclure des actions de prévention des RPS et TMS.
- A QVCT et RSE : enjeu majeur et levier de valorisation RSE (GEEIS, Ecovadis, chartes de l'emploi...).

*Une approche Bien-être, c'est allier conformité,
performance et engagement.*





Des méthodes naturelles éprouvées

PRÉVENTION SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

à impact sur la vitalité au travail

Experte en prévention santé et optimisation de la vitalité en entreprise, je vous accompagne à intégrer des solutions pérennes pour promouvoir le bien-être comme force motrice pour votre entreprise.

Aromathérapie et huiles essentielles
Techniques de gestion du stress
Nutrition, équilibrage alimentaire

Techniques de réflexologie faciale
Do-In et auto-massage
Sonothérapie par bols tibétains



Favoriser le bien-être, optimiser la vitalité et engager la performance au travail durablement grâce à des techniques éprouvées en médecine naturelle.



Des méthodes naturelles éprouvées

PRESTATIONS BIEN-ÊTRE MODULABLES

Adaptées à vos initiatives

Offrez à vos équipes des outils concrets pour devenir acteurs de leur bien-être. Faites de la santé mentale un pilier de votre culture d'entreprise, pour un impact durable en termes de performance et de cohésion.

Semaine QVCT, Journée bien-être, Team building, Séminaires,
Programmes et Abonnements annuels...



solutions naturelles validées



outils pratiques accessibles



prévention santé



autonomie en matière de santé et de bien-être global

DÔ-IN

AUTO-MASSAGES

COURS COLLECTIF

Dynamisez votre équipe avec une pratique relaxante et énergisante

- des techniques pratiques et simples à refaire au quotidien
- réduit la fatigue et les tensions musculaires
- améliore la concentration par stimulation des énergies



20 à 30
minutes/séance



10 à 20
en présentiel

Vos équipes passent plusieurs heures par jour assis au bureau ? Des tensions musculaires et nerveuses se font sentir ? Proposez une pause bien-être grâce au Do-In, une pratique japonaise ancestrale basée sur l'auto-massage, la respiration et les étirements. Cette technique simple évacue le stress et renforce la vitalité.

Déroulé d'une séance

Après une courte préparation relaxante, le praticien guide les participants avec différentes techniques d'auto-massages du haut du dos, de respirations et d'étirements.

Accessibilité

Adapté à toutes et tous, en tenue de travail. Debout, sans retirer ses chaussures

Besoins logistiques

Pas de matériel en particulier.

Fréquence conseillée

Une à deux séances par groupe suffisent pour être autonome



RELAX

GESTION DU STRESS

COURS COLLECTIF

Des exercices et des techniques pour gérer et réduire le stress quotidien

- des techniques pratiques et simples à refaire au quotidien
- calme l'activité mentale et favorise la concentration
- séance mensuelle pour mise en autonomie des salarié·es



60

minutes/séance



10 à 20

en présentiel



sur tapis



sur chaise

Fatigue et stress se font sentir ? Le cours Relax associe des techniques simples de respiration, de sophrologie, et d'auto-massage pour former vos salarié·es à une pratique autonome de ces pratiques, et que chacun et chacune puisse se sentir plus serein face au stress.

Déroulé d'une séance

Après une courte relaxation, le praticien propose et explique 2 à 3 techniques en gestion du stress, pour que celles-ci puissent être réutilisées par chacun·e au quotidien

Accessibilité

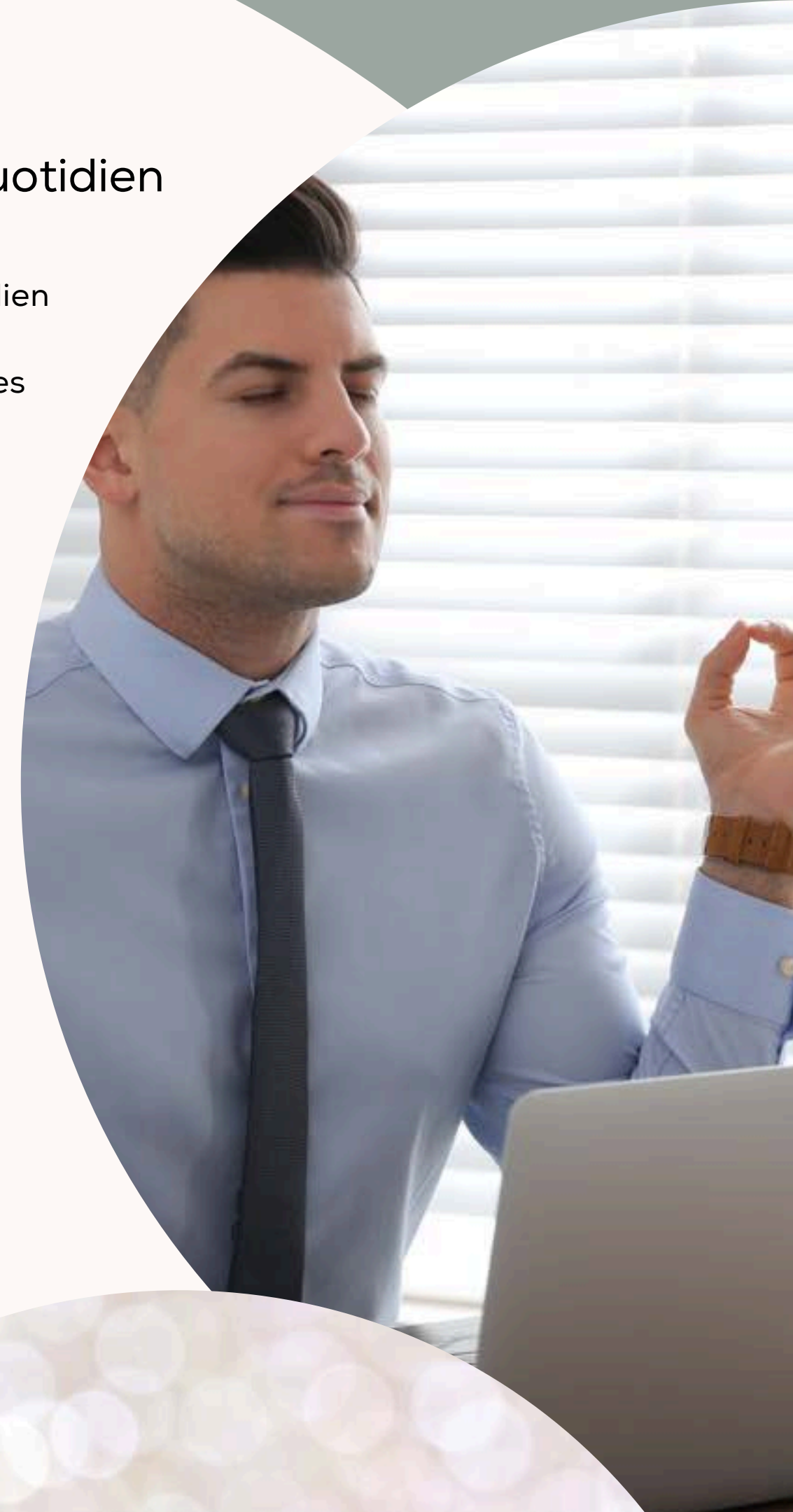
Adapté à toutes et tous, en tenue de travail. Debout, sans retirer ses chaussures

Besoins logistiques

Tapis ou chaise. Une salle au calme est appréciée

Fréquence conseillée

3 séances sont idéales pour proposer un maximum de techniques



VOYAGE SONORE

BOLS CHANTANTS TIBÉTAINS

COURS COLLECTIF

Fédérez les équipes autour d'une pratique vibratoire ancestrale étonnante

- calme la suractivité mentale et favorise la concentration
- rééquilibre les émotions et soulage les tensions
- améliore la qualité du sommeil



45 à 60
minutes/séance



10 à 20
en présentiel



1 tapis

Vos collaborateurs et collaboratrices traversent une période stress intense, se sentent submergés par le rythme effréné du quotidien ? Offrez-leur une expérience collective étonnante et réparatrice. De nombreuses études scientifiques attestent des Bols Chantants Tibétains comme outil vibratoire puissant aux multiples bienfaits.

Déroulé d'une séance

Après une présentation courte de la sonothérapie et des instruments, la praticienne utilise les sons et vibrations pour engager la détente profonde, le travail ciblé sur les zones de tensions musculaires et nerveuses, l'équilibre hormonal ou la gestion du stress.

Accessibilité

Adapté à toutes et tous, en tenue "à l'aise" pour favoriser la détente.

Besoins logistiques

Espace au calme. Tapis personnel de préférence. Autonome, pour mon matériel de praticienne.

Fréquence conseillée

1 séance par mois conseillée pour ressentir durablement les effets de la sonothérapie



AROMATHOLOGIE

SENTEURS & SOLUTIONS

ATELIER COLLECTIF

Découvrez les pouvoirs des huiles essentielles (HE) pour améliorer son bien-être global

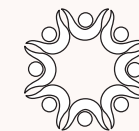
- apprendre à reconnaître les HE principales, et leurs bienfaits
- création d'un roll-on antistress
- savoir utiliser les HE en autonomie, en fonction des besoins



1h30
par atelier



5 à 15
participants



Atelier
participatif

Vos salarié·es peuvent ressentir du stress, des tensions musculaires, d'autres désagréments comme des troubles du sommeil, inconforts digestifs après la pause déjeuner, des problématiques hormonales... Proposer une activité participative et ludique qui apporte des solutions aux maux courants vous positionne comme un employeur attentif.

Déroulé d'une séance

La praticienne de santé naturelle est parfaitement formée à l'utilisation des huiles essentielles.

L'atelier débute par une partie théorique, puis place à l'expérimentation, où les participants vont créer leur roll-on anti-stress, ou stimulant au choix. Une expérience qui relâche les tensions cumulées.

Accessibilité

Destiné à tous et toutes, pour se familiariser avec les huiles essentielles, et les utiliser en toute sécurité.

Besoins logistiques

Salle de réunion spacieuse avec vidéo projecteur. Matériel fourni par la praticienne (HE, un roll-on).

Fréquence conseillée

Vous offrez un moment à la fois éducatif, apaisant et stimulant à vos équipes.



RÉFLEXOLOGIE

FACIALE & CRANIENNE

SÉANCE INDIVIDUELLE

Une pratique manuelle de relaxation reconnue
en réponse aux sollicitations quotidiennes

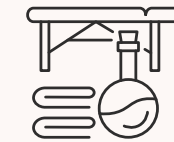
- prévient ou réduit les tensions musculaires et nerveuses
- aide les collaboratrices à gérer les troubles hormonaux
- améliore la clarté et la disponibilité mentale



20 à 45
minutes/personne



Individuel



Matériel fourni
par mes soins

Vos équipes ressentent des tensions au niveau du visage et du crâne, parfois des migraines, souvent dues à une posture prolongée et/ou au stress. La réflexologie crânienne et faciale est une technique douce mais puissante, utilisant des stimulations précises pour libérer les tensions, équilibrer les émotions, et améliorer le bien-être global.

Déroulé d'une séance

Je débute par un échange sur la santé globale de la personne, et une respiration avec HE.
Puis le travail démarre par la nuque, le haut des trapèze, puis le visage et la tête. Des techniques de pressions ciblées stimulent ou apaisent l'organisme. Clôture de séance par un échange, voire conseils.

Accessibilité

Contre-indications en cas d'infections, en cas de lésions, et d'épilepsie.

Besoins logistiques

Une salle au calme de 10m² suffit.

Fréquence conseillée

1 séance/semaine conseillée ou au minimum 2 séances/mois



SANTÉ GLOBALE

NATUROPATHIE

SÉANCE INDIVIDUELLE

Renforcez Vitalité et Bien-être global des salariés pour mieux affronter les défis du quotidien

- prévention santé au travail
- conseils d'hygiène de vie personnalisés pour soulager les maux
- contribue à une dynamique positive centrée sur l'humain



45

minutes/personne



Individuel



Matériel fourni
par mes soins

Stress, fatigue chronique, burnout, ménopause, post-partum, inconforts digestifs sont des préoccupations récurrentes lors des consultations individuelles en naturopathie. Offrir aux collaborateurs une réponse individuelle personnalisée en santé naturelle contribue à leur bien-être et renforce la performance collective.

Déroulé d'une séance

Je présente la naturopathie et ses bienfaits et commence l'anamnèse avec exploration des habitudes de vie, des troubles et des besoins spécifiques en matière de bien-être et de santé globale. Mise en place d'un protocole personnalisé, dans le respect éthique de la profession et de la réglementation.

Accessibilité

Pour celles qui souhaitent renforcer Équilibre, Confort et Vitalité, et rayonner dans leur vie pro et perso !

Besoins logistiques

Un espace calme et privée. Réservation des créneaux possible sur mon site.

Fréquence conseillée

1 à 5 séances par personnes en fonction du protocole d'hygiène vitale





J'ai à cœur de faciliter l'organisation de votre projet bien-être. Aussi, vous trouverez ici des précisions et des exemples de programmes qui pourraient répondre à vos enjeux.

ATELIERS Personnalisables

L'atelier Aroma présenté ici est un exemple, et peut être décliné en LunchBox healthy, atelier Détox, ou toute autre sujet à définir ensemble.

MODALITÉS Flexibles

Les séances individuelles proposées sur site, peuvent être prises en charge par l'entreprise ou offertes en carte cadeau, ou réglées en direct par le ou la salariée. La durée des séances peut être modulées également,

HORAIRES Flexibles

En journée de 9h à 18h.
Possibilité soirée et week-end..

DEMI-JOURNÉE Bien-être, exemple

- | | |
|----------------------|--|
| 14h00 - 14h45 | Voyage sonore avec Bols tibétains

Relaxation profonde |
| 15h00 - 17h00 | Séances bien-être au choix

Réflexologie faciale et crânienne, conseils nutrition et hygiène de vie, consultations individuelles. |
| 17h00 - 17h30 | Pause et collations énergétiques

Une pause active pour se lever, s'étirer et déguster des collations énergisantes |
| 17h30 - 18h00 | Cohésion d'équipe

Activités amusantes et interactives |

**MODULARITÉ ET
FLEXIBILITÉ**

pour répondre au mieux à vos enjeux



MODULARITÉ ET FLEXIBILITÉ

pour répondre au mieux à vos enjeux

ABONNEMENTS individuels modulables

Les séances individuelles de réflexologie faciale et crânienne, et consultation en naturopathie sont réalisables sur abonnement : hebdomadaire, mensuel ou bimensuel, sur 6 mois ou 10 mois.

SEMAINE QVCT, exemple

Lundi : cours Techniques Relaxation

Mardi : séance Réflexologie faciale

Mercredi : conférence Manger Healthy au bureau

Jeudi : Atelier Aroma Huiles essentielles

Vendredi : voyage sonore Bols Tibétains

HORAIRES Flexibles

En journée de 9h à 18h.
Possibilité soirée et week-end.

PROGRAMME bien-être à l'année

Janvier Voyage sonore - Bols tibétains

Février Cours Techniques Gestion du stress

Mars Reflexo faciale et cranienne

Avril Atelier Lunch-Box Healthy

Mai Relaxation Do-In

Juin Conférence Sommeil

Juillet Reflexo faciale et cranienne

Septembre Atelier Aroma - Huiles essentielles

Octobre Voyage sonore - Bols tibétains

Novembre Cours Techniques Gestion du stress

Décembre Conférence Booster mémoire et concentration



MODULARITÉ ET FLEXIBILITÉ

pour répondre au mieux à vos enjeux

JOURNÉE Bien-être, exemple

8h30 - 9h00 **Accueil
petit-déjeuner santé**
Fruits frais, smoothies,
oléagineux et boissons
nutritives.

9h15 - 10h00 **Séance de Dô-In**
Séance collective et
guidée pour favoriser
la flexibilité.

10h30 - 12h00 **Atelier
d'aromathérapie**
Présentation du
pouvoir des huiles
essentielles
DIY roll-on anti-stress

12h30 - 14h00 **Lunch box Healthy**
Choix d'aliments sains
boosteurs de vitalité

14h00 - 14h45 **Voyage sonore avec
Bols tibétains**
Relaxation profonde

15h00 - 17h00 **Séances bien-être
au choix**
Réflexologie faciale et
crânienne, conseils
nutrition et hygiène de
vie, consultations
individuelles.

17h00 - 17h30 **Pause et collations
énergétiques**
Une pause active pour
se lever, s'étirer et
déguster des collations
énergisantes

17h30 - 18h00 **Cohésion d'équipe**
Activités amusantes et
interactives





VOTRE PARTENAIRE BIEN-ÊTRE

Une alliée de confiance

Nous travaillerons en étroite collaboration pour intégrer le Bien-être et la Santé mentale dans votre stratégie RH ; et mettre en place des solutions adaptées à vos besoins.

Je m'occupe personnellement de tous les détails, de la planification à la logistique, pour garantir une expérience fluide et un succès optimal pour vos équipes, avec retour de satisfaction et mesures d'impact.





Vos équipes vont adorer !

MON ENGAGEMENT

Avec cœur et professionnalisme.



20 ans d'expérience en gestion d'entreprise, et connaissance profonde des défis professionnels liés à la santé mentale.

Experte en prévention santé - Éducatrice de santé, avec maîtrise des médecines naturelles.

Transmission avec sourire et passion des techniques naturelles, durables, respectueuses de l'humain et de l'environnement.

*Double Expertise :
Gestion entreprise
& Santé naturelle*



Donner le meilleur de soi, avec sincérité et compétences.

*Satisfaction client
comme leitmotiv*

La satisfaction client comme moteur, avec des rapports d'impacts et de performance.



TÉMOIGNAGES

clients

Emmanuel B.
DAF

J'ai consulté Sandrine pour un stress chronique lié au professionnel. Traitement naturel, hygiène de vie, activité physique, au bout de quelques semaines je me sens mieux avec quelques ajustements, là où des médecins auraient sorti l'armada médicamenteuse. Félicitations pour son professionnalisme.

Maud L.

Directrice d'Agence bancaire

J'avais une problématique de fatigue et de douleurs intenses et perpétuelles au ventre. Grace à quelques conseils en nutrition, mes douleurs ont totalement disparues. Sandrine est douce, à l'écoute et bienveillante. À ses cotés j'ai compris beaucoup de choses simples qui ont changé mon quotidien. Je recommande vivement.



Laurence G.

Directrice ressources humaines

Des conseils et un accompagnement qualifié, délivrés par une professionnelle parfaitement formée, Grâce à des méthodes de gestion du stress, et des conseils simples en hygiène de vie, j'ai retrouvé tonus, confort digestif, et résolu les troubles de la ménopause. Je recommande grandement cette praticienne.

Nathalie A.

Assistante administrative

Les séances avec Sandrine sont une occasion fantastique de prendre soin de moi et de me ressourcer. L'auto-massage et la réflexologie faciale m'ont permis de me détendre et de me recentrer, et les conseils sur la nutrition donnent des idées pour adopter un mode de vie plus sain. A chaque séance, je me sens davantage revitalisée et motivée.





Une question, un projet ?

CONTACTEZ-MOI

Je serais heureuse de vous répondre

T. : 06 23 43 65 41
sandrinebeaulieu@gmail.com
www.sandrinebeaulieu.fr
9, av. de Lapeyrière 31240 Saint-Jean

