



Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

*Formations et ateliers
en entreprise*



Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

**Le coût du mal-être au travail est chiffré à 12 600 € par salarié(e) et par an.
(Mozart Consulting)**

Chez Terra Sana, nous comprenons que le stress et les tensions peuvent affecter la qualité du travail, la santé mentale et la satisfaction des employés.

C'est pourquoi nous proposons des formations spécialisées dans la gestion du stress, la sophrologie ou encore des ateliers bien-être, tous destinés à aider vos salariés à mieux gérer leur stress quotidien et à améliorer leur bien-être général.

Les avantages pour votre entreprise sont nombreux :

- Une diminution de l'absentéisme grâce à des salariés en meilleure santé mentale et physique.
- Une augmentation de la productivité grâce à des employés plus concentrés et motivés.
- Une amélioration de l'atmosphère de travail et de la satisfaction des salariés, contribuant ainsi à la rétention des talents.
- Une image de marque renforcée en tant qu'employeur soucieux du bien-être de ses employés.

1€ investi par une organisation dans un programme de prévention et de promotion de la santé mentale conduit à un bénéfice net qui peut atteindre jusqu'à 13€.

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Demandez votre devis personnalisé

 contact@terrasanabienetre.fr

Nous pouvons également planifier un rendez-vous gratuit et sans engagement pour échanger sur vos besoins.



Les solutions de nos experts pour la Qualité de Vie au Travail

Nos formations finançables OPCO/OPCA

Cohésion d'équipe



Devenir acteur de
l'harmonie de son équipe

Gérer son stress et maîtriser ses émotions



Préserver son capital
santé

Nos ateliers collectifs

Sophrologie



Relaxation et état d'esprit

Voyage sonore



Relaxation et créativité

Nos ateliers individuels

Massage Amma assis



Diminuer le mal de dos

Massage réflexologie cranio faciale



Diminuer l'anxiété

Demandez votre devis personnalisé

 contact@terrasanabienetre.fr

Nous pouvons également planifier un rendez-vous gratuit
et sans engagement pour échanger sur votre projet.

FORMATION : COHÉSION D'ÉQUIPE

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

À l'issue de la formation, le participant développera une posture d'acteur responsable et contributif de la cohésion d'équipe, au service d'un fonctionnement collectif harmonieux et efficace.

Informations pédagogiques

Compétences acquises au terme de la formation

Communiquer avec confiance
Prévenir et gérer les conflits par l'assertivité
Gérer son stress et ses émotions
Comprendre le management pour être mieux managé

Modalités d'évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée par le formateur à travers les ateliers et les cas pratiques délivrés pendant la formation.

Méthodes pédagogiques

Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation.
Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de formation.
Ateliers pratiques et échanges avec le formateur.

Appréciation des résultats

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est délivré aux participants et à l'entreprise cliente à la fin de la formation.

Informations pratiques

Durée : 14 h en présentiel

Effectif : 4 à 10 participants

Prés requis : Aucun

Public : Collaborateurs

Langue : Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif : Sur devis

Accessibilité :

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Le formateur

Alexis



Diplômé en animation de la sécurité au travail, Alexis Lavigne intervient depuis près de 10 ans en formation et prévention des risques professionnels. Intervenant qualifié en ESSMS et sophrologue, il accompagne les organisations dans la cohésion d'équipe et la prévention des risques psychosociaux.

Demandez votre devis

Financement possible par votre OPCO / OPCA



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr

FORMATION : GÉRER SON STRESS ET MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

À l'issue de la formation, le stagiaire gèrera son stress et maîtrisera ses émotions afin de préserver son capital santé dans son environnement professionnel.

Informations pédagogiques

Compétences acquises au terme de la formation

Identifier les sources de stress ou d'émotions intenses
Gérer son stress et sa surcharge émotionnelle
Mettre en œuvre des actions individuelles de prévention du stress et des émotions intenses

Modalités d'évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée par le formateur à travers les ateliers et les cas pratiques délivrés pendant la formation.

Méthodes pédagogiques

Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation.
Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de formation.
Ateliers pratiques et échanges avec le formateur.

Appréciation des résultats

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est délivré aux participants et à l'entreprise cliente à la fin de la formation.

Informations pratiques

Durée : 7 h en présentiel

Effectif : 4 à 10 participants

Prés requis : Aucun

Public : Collaborateurs

Langue : Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif : Sur devis

Accessibilité :

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Le formateur

Alexis



Diplômé en animation de sécurité au travail, Alexis Lavigne a une expérience de près de 10 ans d'animation et de conception de formation à la prévention des risques professionnels notamment dans le milieu industriel. Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

Demandez votre devis

Financement possible par votre OPCO / OPCA



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr

ATELIER COLLECTIF : SEANCE DE SOPHROLOGIE

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

37% des actifs européens de moins de 35 ans envisagent de changer de travail parce qu'ils subissent trop de stress.

The Workforce View in Europe

A propos de l'atelier

À l'issue de l'atelier, vos collaborateurs ressentent une détente immédiate et un mental plus performant.

La sophrologie aide à mieux gérer le stress, à se préparer aux temps forts professionnels et à renforcer cohésion, engagement et productivité.

L'atelier est entièrement personnalisable selon vos objectifs et se déroule sur des tapis de sol type yoga fournis par Terra Sana



Informations pratiques

Durée: 1 h en présentiel

Effectif: 4 à 12 participants

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

Le sophrologue

Alexis



Diplômé en animation de sécurité au travail, Alexis Lavigne a une expérience de près de 10 ans d'animation et de conception de formation à la prévention des risques professionnels notamment dans le milieu industriel. Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

La Pratique

La méthode

Exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et le mental. Elle combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

Bénéfices pour l'entreprise

Renforcement de la politique RSE et QVT.

Lutter contre le turn-over afin de fidéliser les talents.

Amélioration de la marque employeur afin renforcer l'attraction de l'entreprise dans le but de faciliter le recrutement.

Renforcement des acquis des apprenants suite à nos formations.

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr

ATELIER COLLECTIF : SEANCE VOYAGE SONORE

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

62% des employés stressés par l'intensité du travail. *Malakoff Humanis*

A propos de l'atelier

Pendant la séance, les collaborateurs, portés par des instruments venus d'ailleurs et la voix de Mélissa, sont invités à voyager et à faire place à une méditation sonore. Efficace et accessible à tous, peu importe le niveau de pratique de méditation, les voyages sonores les guident vers un état de bien-être, libèrent des tracas quotidiens et améliorent la créativité.

Cette séance se réalise sur tapis de sol type Yoga fournis par Terra Sana.



Informations pratiques

Durée: 1 h en présentiel

Effectif: 4 à 12 participants

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

La sonothérapeute

Mélissa



Certifiée en sonothérapie, Mélissa Duval a co-fondé Terra Sana à Saumur. Elle propose cette discipline en entreprise pour procurer à tous les participants une profonde sensation de détente psychique.

La Pratique

La méthode

Les voyages sonores combinent des instruments thérapeutiques et la voix pour guider vers un état de bien-être profond. Une séance typique commence par des exercices debout, où les collaborateurs se détendent et s'ancrent dans le moment présent. Ensuite, ils s'allongent confortablement sur des tapis. À ce stade, la musique et les chants de Mélissa créent un espace de relaxation intense, aidant à libérer les tensions et à apaiser le mental.

Accessible à tous, cette méthode favorise la réduction du stress, améliore la créativité, et permet un profond lâcher-prise, offrant une expérience de ressourcement unique.

Bénéfices pour l'entreprise

Renforcement de la politique RSE et QVT.

Lutter contre le turn-over afin de fidéliser les talents.

Amélioration de la marque employeur afin renforcer l'attraction de l'entreprise dans le but de faciliter le recrutement.

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis



Mélissa Duval 06 72 27 36 49



contact@terrasanabientre.fr

ATELIER INDIVIDUEL : MASSAGE DU DOS AMMA ASSIS

Conjuguiez performance humaine, bien-être et économie

Le mal de dos représente 20% des accidents de travail.

Assurance Maladie Risques Professionnels – Mission statistiques

A propos de l'atelier

A l'issue de l'atelier, les bénéfices sont nombreux pour vos collaborateurs : sensation de détente physique et mentale mais également une amélioration de la concentration, une meilleure gestion du stress et des pressions et une réduction de la fatigue, des tensions et des douleurs musculaires juste après la séance.

Ce massage de 20 minutes se réalise sur chaise ergonomique et se pratique habillé préservant et respectant ainsi l'intimité.



Informations pratiques

Durée: 20 minutes par participants
en rotation toute les 30 minutes

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

La Masseuse

Mélissa



Certifiée au massage Amma assis et à la réflexologie cranio-faciale, Mélissa Duval a co-fondé Terra Sana à Saumur. Mélissa propose ces disciplines en entreprise pour procurer à tous une profonde sensation de détente physique et psychique.

La Pratique

La méthode

Le massage Amma assis se pratique sur une chaise ergonomique spécifiquement élaborée afin que le collaborateur massé se trouve en situation de confort et de relâchement total. À travers les vêtements, Mélissa alterne différentes techniques d'acupressions, d'étirements, de balayages et de percussions.

Les zones du corps concernées par le massage sont la nuque, les épaules, le dos, les bras ainsi que les mains. L'intervention implique une quarantaine de muscles et plus de 150 points d'acupuncture.

Bénéfices pour l'entreprise

Renforcement de la politique RSE et QVT.

Amélioration du bien-être physique dans le but d'améliorer la performance des collaborateurs et prévenir le mal de dos.

Lutter contre le turn-over afin de fidéliser les talents.

Augmentation de la marque employeur afin renforcer l'attraction de l'entreprise dans le but de faciliter le recrutement.

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis



Mélissa Duval 06 72 27 36 49



contact@terrasanabientre.fr

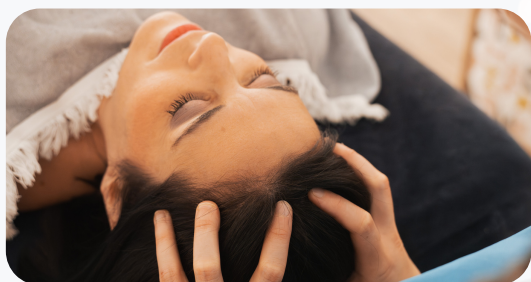
ATELIER INDIVIDUEL : MASSAGE REFLEXOLOGIE CRANIO FACIALE

Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

52% des salariés français se déclarent anxieux au travail. Stimulus Conseil

A propos de l'atelier

A l'issue de l'atelier, vos collaborateurs vont bénéficier d'une sensation de détente physique et mentale. La réflexologie crânio-faciale est une méthode de stimulation des zones réflexes du crâne et du visage. La réflexologie permet de stimuler les différents organes du corps afin de libérer les toxines accumulées suite à une période de stress. Ce massage de 20 minutes, se réalise sur table de massage et se pratique habillé préservant et respectant ainsi l'intimité.



Informations pratiques

Durée: 20 minutes par participants
en rotation toute les 30 minutes

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

La Masseuse

Mélissa



Certifiée au Massage Amma assis et à la réflexologie cranio-faciale, Mélissa Duval a co-fondé Terra Sana à Saumur. Mélissa propose ces disciplines en entreprise pour procurer à tous une profonde sensation de détente physique et psychique.

La Pratique

La méthode

La réflexologie faciale et crânienne est une technique de relaxation manuelle, aux répercussions positives sur l'ensemble du corps. Mélissa applique des rotations, lissage et pressions sur le visage et le crâne. Les résultats sont concluants sur les douleurs d'épaules et cervicales, ainsi que des douleurs dorsales. On note un réel bienfait sur les troubles liés au stress, fatigue, épuisement professionnel.

Bénéfices pour l'entreprise

Renforcement de la politique RSE et QVT.
Amélioration du bien-être physique dans le but d'améliorer la performance des collaborateurs et leur créativité.
Lutter contre le turn-over afin de fidéliser les talents.
Augmentation de la marque employeur afin renforcer l'attraction de l'entreprise dans le but de faciliter le recrutement.

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis



Mélissa Duval 06 72 27 36 49



contact@terrasanabientre.fr



Des programmes bien-être, clés en main

Nous accompagnons les dirigeants d'entreprises, membres du CSE, Responsable QVCT ou RSE dans la mise en place de programmes bien-être clés en main, pensés pour agir concrètement sur la vitalité, la cohésion et la sérénité des équipes.

Nos programmes bien-être en entreprise

- Programme Vitalité : Redonner de l'énergie aux équipes - 1260€
3 sessions de massages : Amma assis et/ou Réflexologie crânienne
- Programme Sérénité : Renforcer cohésion et sens dans l'entreprise - 1620€
12 séances collectives : 6 séances sophrologie et 6 séances voyage sonore
- Programme Bien-être 360 : Réduire le stress et cultiver un climat apaisé - 1950€
4 sessions de massages et 2 séances collectives : Amma assis, réflexologie, sophrologie et voyage sonore

Les tarifs indiqués sont calculés pour un groupe de 12 participants, hors taxes, hors frais de déplacement, et nécessitent la mise à disposition par le client d'un espace adapté à l'intervention.

Des programmes conçus avec vous, pour vous

Chaque entreprise est unique. Nous construisons avec vous des propositions sur-mesure, en cohérence avec vos objectifs RH, QVCT ou RSE et vos priorités budgétaires.

Contactez nous pour un échange personnalisé et bâtissons ensemble un programme qui vous ressemble.

Demandez votre devis personnalisé



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabienetre.fr



Ils nous font confiance



PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR



Créez le bien-être de vos salariés



PLUS D'INFORMATIONS :

TERRASANABIENETRE.FR