

# 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@terrasanabientre.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

#### Pour une équipe sereine et performante



Diminuer le risque de Troubles MusculoSquelettiques

## La sophrologie une réponse au stress



Diminuer les Risques PsychoSociaux

# 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@terrasanabientre.fr

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

# FORMATION: POUR UNE EQUIPE SEREINE ET PERFORMANTE

# Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

88% des maladies professionnelles indemnisées sont des troubles musculosquelettiques TMS. Santé Publique France

# A propos de la formation

Dans le cadre de la prévention de la sécurité au travail, il est établi que différents facteurs peuvent contribuer à l'apparition de Trouble Musculo Squelettique (TMS). Les deux principaux sont le stress et la biomécanique du corps.

Forts de ce constat, nous avons imaginé une formation qui complète parfaitement la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP). Elle apprend à vos collaborateurs à réaliser un éveil musculaire personnalisé et à gérer leur stress en toute autonomie.

Yann Salou les formera à identifier les muscles les plus sollicités afin d'établir un plan d'éveil musculaire comprenant des exercices à réaliser tous les jours. Une routine quotidienne peut réduire le risque de TMS de 20%.

Alexis Lavigne enseignera à vos collaborateurs les méthodes pour analyser leur relation stress dans le but d'identifier les signaux faibles pour qu'ils réalisent rapidement des exercices simples et efficaces de sophrologie pour le stopper. Agir durablement sur leur état de stress permet de réduire les facteurs de TMS et préserve leur sérénité.

# Informations pratiques

**Durée:** 14 h en présentiel

Effectif: 4à10 participants

Prés requis: Aucun

Public: Tout public

Langue: Français

**Lieu**: Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

# Demandez votre devis

#### Financement possible par votre OPCO / OPCA



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr

#### Les formateurs

#### **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 cofondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

Yann



Kinésithérapeute, exerçant en cabinet à Saumur, Yann Salou a une expérience riche dans le domaine de la santé. Accompagnant les sportifs, il transfert son savoir au monde de l'entreprise pour enseigner des techniques d'éveil musculaire afin que chacun puisse réaliser simplement son réveil musculaire personnalisé prévenant les blessures et améliorant la performance quotidienne.

# Informations pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

Donner une définition de la sophrologie.

Donner une définition du stress.

Mettre en œuvre des exercices de sophrologie pour gérer son stress. Mettre en place une routine dans le cadre de la réduction des risques psychosociaux.

Mettre en place un éveil musculaire dans le cadre de la réduction des

#### Méthodes pédagogiques

Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation.

Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de

Ateliers pratiques et échanges avec les formateurs.

#### Modalités d'évaluation

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

#### 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.

#### Accessibilité

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

# FORMATION : LA SOPHROLOGIE UNE RÉPONSE AU STRESS

# Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

Le stress est la cause de 50 à 60% de l'absentéisme. prevanticip.com

# A Propos de la formation

Former ses collaborateurs à la maîtrise individuelle de leur stress est essentiel pour une gestion complète et efficace du bien-être en entreprise. Bien que la prévention de premier niveau soit cruciale, elle doit être complétée par des compétences individuelles en gestion du stress pour une réduction optimale des risques psychosociaux.

En dotant chaque employé des outils nécessaires pour le gérer au quotidien, vous favorisez un environnement de travail plus sain et résilient, réduisant ainsi les risques de burn-out et d'autres troubles liés au stress. Cette approche intégrée améliore non seulement la santé mentale des employés, mais aussi leur productivité et leur engagement, contribuant à une culture d'entreprise plus positive et proactive.

Alexis Lavigne enseignera à vos collaborateurs les méthodes pour analyser leur relation stress dans le but d'identifier les signaux faibles pour qu'ils réalisent rapidement des exercices simples et efficaces de sophrologie pour le stopper. Agir durablement sur leur état de stress permet de réduire le risque psychosociaux.

# Informations pratiques

**Durée:** 7 h en présentiel **Effectif:** 4 à 10 participants

Prés requis: Aucun Public: Tout public Langue: Français

Lieu: Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

#### 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.

# Informations pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

Donner une définition de la sophrologie.

Donner une définition du stress.

Mettre en œuvre des exercices de Sophrologie pour gérer le stress

#### 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 les formateurs.

#### Modalités d'évaluation

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

#### 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.

#### 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 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

A l'issue de l'atelier, vos collaborateurs vont pouvoir bénéficier d'une sensation de détente et d'optimisation du mental.

La sophrologie permet de se préparer mentalement à de futurs événements (réunions importantes, prise de paroles en publics...). Elle permet également de mieux gérer les tracas du quotidien au travail. Elle apaise le climat de travail, améliore la cohésion d'équipe, augmente l'implication et la productivité des collaborateurs.

Cet atelier est personnalisable en fonction de l'objectif voulu.

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

# Informations pratiques

**Durée:** 1 h en présentiel

**Effectif:** 4à 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.





# 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: 4à12 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 bienêtre 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.





# ATELIER INDIVIDUEL : MASSAGE DU DOS AMMA ASSIS

# Conjuguez 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.





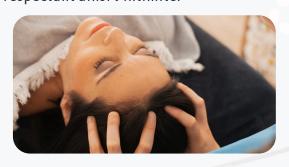
# ATELIER INDIVIDUEL : MASSAGE REFLEXOLOGIE CRANIO FACIALE

# 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.







# 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

• <u>Programme Sérénité</u>: 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







# Als nous font confiance



Fédération régionale des Jeunes Chambres Economiques des Pays de la Loire INCUBATEUR DE LEADERS CITOYENS



Conception et réalisation d'événements



L'émotion est dans l'inattendu





**HAD SAUMUROIS** Hôpital à domicile





























PLUS D'INFORMATIONS:







# Créez le bien-être de vos salariés



PLUS D'INFORMATIONS:

TERRASANABIENETRE.FR