



PRÉSENTATION

OFFREZ À VOS SALARIÉS UN VRAI MOMENT DE BIEN-ÊTRE

Sophrologie, voyage sonore, massage Amma assis et réflexologie crânio-faciale,
des ateliers bien-être pour les CSE et associations, dans vos locaux

TERRA SANA L'ATELIER BIEN-ÊTRE
terrasanabienetre.fr/espace-professionnel/



TERRA SANA
l'atelier bien-être

Un vrai temps de pause à offrir à vos salariés

Au-delà d'une animation ponctuelle, nos ateliers offrent un vrai moment de détente dans le quotidien professionnel.

- Un temps pour le corps et pour l'esprit, hors du cadre habituel du travail
- Des pratiques accessibles à tous, sans niveau ni préparation particulière
- Une attention portée au bien-être individuel de chaque salarié
- Une offre modulable : ateliers collectifs ou soins individuels, au choix

Nos solutions:



Les avantages pour votre CSE ou association sont nombreux:

- Un avantage concret et apprécié, financé sur le budget ASC
- Une occasion de renforcer le lien entre les salariés, hors des sujets professionnels
- Une offre modulable selon votre budget et vos effectifs
- Une fidélisation naturelle : les salariés associent ce temps de pause au CSE

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

Qui sommes-nous ?

Fondé en juillet 2022 par Alexis Lavigne et Mélissa Duval, Terra Sana l'atelier bien-être est un cabinet basé à Saumur (49), qui accompagne aussi bien les particuliers que les entreprises, CSE et associations.



ALEXIS LAVIGNE

Formateur, sophrologue

Spécialiste de la prévention des risques psychosociaux, de la cohésion d'équipe et du burn-out. Formateur et sophrologue il anime également des ateliers bien-être en entreprise.



MÉLISSA DUVAL

Masseuse et sonothérapeute

Certifiée en massage Amma assis, réflexologie crânio-faciale et sonothérapie. Elle intervient en entreprise pour des temps de détente individuels et des ateliers collectifs immersifs.

Ils nous font confiance



Nos ateliers collectifs

- **Séance collective de sophrologie**

À travers des exercices de sophrologie dynamique et une relaxation profonde, Alexis accompagne vos salariés à lâcher prise et à mieux gérer le stress du quotidien.

*1 heure – Maximum 15 personnes – Dans vos locaux
Alexis Lavigne*

- **Séance collective de voyage sonore
(méditation sonore)**

Portés par des instruments et la voix de Mélissa, vos salariés vivent une méditation sonore accessible à tous, sans niveau de pratique requis, détente profonde et créativité.

*1 heure – Maximum 15 personnes – Dans vos locaux
Mélissa Duval*

Descriptifs détaillés sur demande

Ce que vos salariés en retiennent :

- Un vrai temps de pause, pour le corps et pour l'esprit
- Une attention portée à leur bien-être, au-delà du cadre habituel du travail
- La possibilité de découvrir des pratiques différentes au fil de l'année



Nos ateliers individuels

Descriptifs détaillés sur demande



Massage Amma assis

Relâche en quelques minutes les tensions du dos, des épaules et de la nuque. Pratiqué habillé, sur chaise ergonomique.

30 min par personne · Mélissa Duval

Réflexologie crânio-faciale

Stimulation douce des zones réflexes du crâne et du visage pour une vraie pause mentale.

30 min par personne · Mélissa Duval

Contact & informations



Financement sur le budget ASC

Une intervention bien-être peut se financer sur le budget ASC (Activités Sociales et Culturelles), quel que soit son montant.

Comment ça se passe, concrètement ?

- Échange sur les besoins de votre équipe (thématique, nombre de participants, format souhaité)
- Proposition adaptée avec devis, envoyée par mail
- Choix ensemble d'une ou plusieurs dates pour la formule retenue

Parlons de votre projet bien-être

“Parce qu'un accompagnement de qualité commence par une relation de confiance. Je reste votre interlocuteur privilégié tout au long de votre démarche.”



Alexis Lavigne

06 30 28 50 76

contact@terrasanabienetre.fr