

Installer le bien-être dans la durée

Nous avons conçu trois programmes pensés pour répondre aux besoins observés le plus souvent.

Programme Vitalité

Redonner de l'énergie aux équipes

3 sessions de massages : Amma assis et/ou réflexologie crânienne



Programme Sérénité

Renforcer cohésion et sens dans l'entreprise

12 séances collectives :
6 séances de sophrologie
6 séances de voyage sonore



Programme Bien-être 360

Réduire le stress et cultiver un climat apaisé

4 sessions de massages : Amma assis et/ou réflexologie crânienne
2 séances collectives sophrologie et voyage sonore



1260 € HT

1620 € HT

1950 € HT

Tarifs indiqués pour un groupe de 12 participants, hors frais de déplacement. La mise à disposition d'un espace adapté à l'intervention est nécessaire.



Un besoin différent ? Construisons un programme sur mesure

Ces trois formats sont un point de départ : nous pouvons ajuster le contenu, le rythme et le budget à vos besoins.

Alexis Lavigne

06 30 28 50 76

contact@terrasanabienetre.fr


TERRA SANA
l'atelier bien-être