



# Terra Sana l'atelier bien-être

*Dossier de presse*

Janvier 2026

## Créez votre bien-être

# Deux experts au service du bien-être

Terra Sana est né en juillet 2022 de la volonté de Mélissa et d'Alexis d'œuvrer pour un avenir meilleur : un monde où chaque individu se sent à sa place et serein au quotidien tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

Il y a quelques années, ils ont vécu ou frôlé le burnout. Ce fut une révélation. Cette épreuve leur a montré qu'il est capital de prendre soin de soi et de sa santé mentale quelles que soient les circonstances.

Ils sont convaincus que le bien-être par la connaissance de soi est la clé pour préparer l'avenir et devenir résilient en toute circonstance.

Leurs savoir-faire complémentaires et leur envie commune d'accompagner les personnes sur ce chemin se regroupent dans un même lieu pour que vous puissiez créer votre bien-être.



**Alexis Lavigne**



“Depuis toujours, j'ai eu la volonté d'aider les autres. Mon parcours dans l'accompagnement professionnel, en tant que formateur en sécurité au travail et auprès de publics en réinsertion, m'a permis de développer une expertise précieuse. Formé aux techniques d'accompagnement et au développement personnel, je m'engage à révéler votre potentiel. Spécialisé en libération émotionnelle, j'ai mis au point des techniques efficaces basées sur mon expérience. Passionné par la transmission, j'organise des ateliers et des formations en entreprise pour améliorer le bien-être des collaborateurs et optimiser leur performance.”

“Je suis Mélissa Duval, praticienne en massage énergétique et sonore chez Terra Sana à Saumur. Avec mes diverses formations et mon expérience, je propose un accompagnement sur mesure pour vous aider à retrouver équilibre, sérénité et votre véritable place.

En tant que femme sensible et empathique, j'ai surmonté de nombreux défis grâce au développement personnel.

Aujourd'hui, j'accompagne les personnes sensibles qui veulent s'offrir un moment pour elles à retrouver calme, équilibre et bien-être intérieur grâce à des soins profondément ressourçant.”

**Mélissa Duval**



# Conjuguez performance humaine, bien-être et économie

## Prestations pour les entreprises et les professionnels

**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 les salariés à mieux gérer leur stress quotidien et à améliorer leur bien-être général.

### Terra Sana propose aux professionnels et entreprises



#### **Des formations finançables OPCO / OPCA** pour diminuer l'absentéisme.

Les salariés préservent leur santé en apprenant à gérer leur stress.

Alexis Lavigne enseigne aux salariés les méthodes pour analyser leur relation au stress dans le but d'identifier les signaux faibles pour qu'ils réalisent rapidement des exercices simples et efficaces de sophrologie pour le stopper.

#### **Des ateliers collectifs** pour améliorer la productivité et l'atmosphère de travail.

Les salariés sont plus concentrés et plus motivés avec ces moments de cohésion.

Terra Sana propose des ateliers collectifs de sophrologie et des voyages sonore.

Ces ateliers permettent de mieux gérer les tracas du quotidien au travail. Ils apaisent le climat de travail, améliorent la cohésion d'équipe, augmentent l'implication et la productivité des collaborateurs.



#### **Des massages** pour augmenter l'image de marque employeur.

Les salariés réduisent leur mal de dos et leur anxiété.

Avec les massages Amma assis et la réflexologie, les salariés bénéficient d'une amélioration de la concentration, d'une meilleure gestion du stress et des pressions et d'une réduction de la fatigue, des tensions et des douleurs musculaires.

**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)

**Ils font confiance à Terra Sana**



**HAD SAUMUROI**  
Hôpital à domicile



# Un partenaire pour retrouver bien-être et sérénité

## Prestations pour les particuliers

### Des accompagnements bienveillants et individualisés en cabinet

Dans leur cabinet à Saumur ou en téléconsultation, Mélissa et Alexis proposent des séances ou programme d'accompagnement afin que chaque individu trouve sa place et son équilibre. Chaque séance s'inscrit dans une démarche cohérente et continue, ajustée pour un soutien sur mesure.



**Alexis** propose des accompagnements individualisés pour la reconstruction après un épuisement professionnel ou lors d'une phase de transition professionnelle et personnelle. Ces accompagnements permettent de retrouver alignement, confiance et estime de soi.

**Mélissa** propose un accompagnement sur mesure aux personnes sensible pour les aider à retrouver équilibre, sérénité et leur véritable place.



### Muni de différentes techniques, Terra Sana peut également accompagner en cas de :

- Gestion difficile de stress,
- Préparation d'examens,
- Déséquilibre émotionnel,
- Mauvaise qualité de sommeil,
- Tension dans le corps,
- Difficulté à se connaître et se développer personnellement,
- Besoin de moment de bien-être, relaxant seul(e) ou accompagné(e).

### Recommandation

★★★★★ il y a 3 ans

J'ai eu le bonheur de recevoir de connaître melissa et Alexis sur un salon du bien-être. C'est une super rencontre.

Je suis passée entre les mains de Mélissa pour un massage dont elle a le secret, quel bonheur!!

Puis j'y suis retournée pour une séance de sophro énergétique avec Alexis. C'est différent de ce que l'on peut trouver ailleurs. On travaille ensemble puis on se laisse porter. Une expérience très enrichissante dont on ressent les effets très rapidement.

Je recommande Terra Sana à tout ceux qui veulent prendre soin d'eux et avancer vers un état de mieux-être



# Un engagement sur le territoire

## Prestations bénévoles

Ces actions reflètent notre engagement à promouvoir le bien-être mental dans notre région, tout en renforçant les liens avec nos partenaires. Nous croyons en l'importance de l'engagement local, bénévole, et sommes fiers de contribuer de manière authentique et professionnelle.

### Exemples d'action



**Octobre 2023 :** Enregistrement de podcasts radiodiffusés pour la prévention de la dépression organisé par la Jeune Chambre Economique du Saumurois

**Mars 2025 :** Accompagnement et coaching des jeunes artistes pour leurs premières scène à la soirée caritative "Dévoile ton talent" organisée par le Lions Club Saumur Rives de Loire .



**Octobre 2025 :** installation d'un stand de prestation bien-être lors de la marche d'octobre rose. Les gains ont été reversés en intégralité à l'association Les Rebelles Rose pour la lutte contre le cancer.

**Janvier 2026 :** 3ème participation à la soirée bien-être à la piscine Saumur Val de Thouet afin de faire découvrir aux saumurois les bienfaits de la sophrologie et de la méditation sonore..



### Nos partenaires locaux



# Informations pratiques



**Date de création :** Juillet 2022

**Alexis Lavigne :** sophrologue et formateur

**Mélissa Duval :** masseuse bien-être et praticienne en sonothérapie

**Accompagnements aux professionnels :** formations et ateliers afin d'améliorer la gestion du stress et la qualité de vie au travail en améliorant le bien-être en entreprise.

**Accompagnements aux particuliers :** programmes d'accompagnement sur des thématiques ciblées (épouement professionnel, transition de vie professionnelle ou personnelle).

**Accompagnements à la séance :** gestion difficile de stress, préparation d'examens, déséquilibre émotionnel, mauvaise qualité de sommeil et tension dans le corps.

**Adresse :** 29 rue seigneur, Bâtiment A6, 4900 Saumur

**Horaires d'ouverture :** du lundi au Vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 18h, sur rendez-vous

**Site internet :** [terrasanabienetre.fr](https://terrasanabienetre.fr)

**Mail :** [contact@terrasanabienetre.fr](mailto:contact@terrasanabienetre.fr)

**Réseaux sociaux :** Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, Youtube - Terra Sana Saumur

**Téléphone :** Alexis Lavigne 06 30 28 50 76 - Mélissa Duval 06 72 27 36 49



**Responsable relation presse**

Alexis Lavigne : 06 30 28 50 76

[contact@terrasanabienetre.fr](mailto:contact@terrasanabienetre.fr)

*Créez votre bien-être*