



Activ'AT

Techniques de Relaxation

Équilibre & Bien-être en **Entreprise**

*Chaque collaborateur est unique,
son Bien-être aussi.*



QVCT & Bien-être

Investissement humain Résultats durables

La **Qualité de Vie et des Conditions de Travail** est aujourd'hui un levier essentiel.

- ▶ Amélioration de l'engagement des collaborateurs
- ▶ Prévention des risques liés au stress
- ▶ Renforcement de la performance globale de l'entreprise, etc.

Activ'AT propose des **interventions sur mesure**, conçues pour s'intégrer facilement dans votre organisation, et s'adapter aux besoins spécifiques de vos collaborateurs.

- ▶ Massages bien-être
- ▶ Séances de Réflexologie
- ▶ Ateliers de gestion du stress

- ✓ Diminution de l'absentéisme
- ✓ Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques
- ✓ Réduction du stress et de la fatigue
- ✓ Amélioration du climat de travail
- ✓ Valorisation des collaborateurs
- ✓ Gains de concentration, motivation et équilibre

Prestations Activ'AT



En savoir plus sur
Activ-at.fr

Chaque prestation est personnalisée en fonction de votre environnement de travail, de vos objectifs et du profil de vos équipes.

Massages assis ou allongés



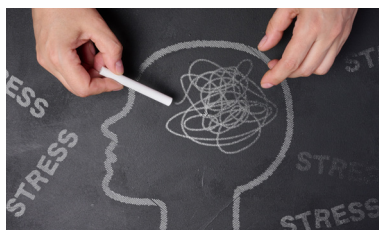
- 🎯 Objectifs : soulager les tensions, prévenir les TMS, relâcher les muscles, améliorer la posture
- + 👤 Techniques de massages adaptées selon les besoins de chaque collaborateur : deep tissue, suédois, relaxant, musculaire, amma assis.
Assis ou allongé, entièrement ou partiellement vêtu (l'intimité est toujours préservée, les zones non travaillées sont recouvertes)
- 🕒 Durée : par exemple 15 à 30 minutes par personne
- Support : table de massage ou chaise ergonomique

Réflexologie



- 🎯 Objectifs : approche idéale pour calmer le système nerveux, stress chronique, fatigue mentale, troubles du sommeil...
- + 👤 Techniques de massages spécifiques des zones réflexes (pieds, mains, tête / visage ou oreilles)
- 🕒 Durée : par exemple 15 à 30 minutes par personne
- Support : table de massage

Ateliers de gestion du stress



- 🎯 Objectifs : faire connaître les mécanismes du stress et des outils concrets de gestion du stress, applicables immédiatement au bureau
- 💬 Parmi les thématiques possibles :
 - Repérer les différents signes de stress
 - Mieux gérer ses émotions
 - Stress aigu versus stress chronique
 - Méthodes express pour se recentrer au travail...
- 🕒 Durée : selon les besoins (1 h, 1/2 journée...)



Angélique Toullec

*Avec **15 ans d'expérience** dans divers sites d'intervention du particulier au professionnel, du palace parisien au club sportif, mon offre de services s'adapte à des environnements très variés.*

Désireuse d'amélioration continue de ma pratique, je poursuis l'approfondissement de mes connaissances théoriques et pratiques au sein de Centres de formation hautement qualifiés dans leur domaine.

*Mes valeurs au service de vos collaborateurs : **la flexibilité et l'exigence.***

Informations pratiques

Deux modalités possibles d'intervention

- ▶ **Intervention ponctuelle**
Journée bien-être, semaine QVT, événement interne...
- ▶ **Intervention régulière**
Par exemple, 1 à 4 fois par mois, créneaux planifiés pour les équipes

A organiser par vos soins

- ▶ Mise à disposition d'un espace réservé
- ▶ Gestion du planning des participants

Les supports (table, chaise ergonomique...) et consommables sont fournis par Activ'AT.

Prendre contact / Devis sur demande

📞 06 52 39 30 50

✉ contact@activ-at.fr

💻 www.activ-at.fr