

Camille Laligné . Énergétique chinoise | Shiatsu



“Pause Énergie”

Bien-être au travail



Offrez à vos collaborateurs un moment pour
souffler, se recentrer et recharger leurs batteries



Pourquoi introduire des pauses bien-être dans les journées de travail ?

Un salarié détendu, concentré et énergisé est plus engagé, plus créatif et plus productif

Témoignage d'une cliente:

" J'ai découvert le shiatsu grâce à mon entreprise. Une boîte géniale qui sait l'importance de prendre soin de ses salariés. Ça me permet de mieux gérer ma fatigue et mon stress et d'être plus positive"



Enjeux:

- Réduction du stress et des tensions
- Amélioration de la concentration et de la créativité
- Diminution de l'absentéisme
- Renforcement de la cohésion d'équipe et de la motivation
- Éviter les grosses fatigues et risque de burn out



Le concept ; “La Pause Énergie”

Un concept simple et efficace : offrir à vos collaborateurs un moment court et accessible pour recharger leur énergie au travail grâce à des pauses en ateliers collectifs ou temps individuels

Bienfaits des pauses énergie :

- Libérer les tensions musculaires
- Réduire le stress et la pression négative
- Relancer la circulation de l'énergie
- Améliorer la concentration et la posture
- Retrouver vitalité et sérénité

→ **Le shiatsu, c'est quoi ?** C'est le massage japonais, rééquilibrant et relaxant. Il se pratique habillé, allongé sur un futon au sol ou assis sur chaise. Des pressions effectuées sur le corps et la tête permettent de relâcher les tensions et stimuler l'énergie physique et mentale

→ **Le Do In, c'est quoi ?** Une technique d'auto-massages, d'étirements et d'acupressions douces inspirée du shiatsu, accessible à tous.



Des pauses adaptées au rythme de votre entreprise

Plusieurs formules selon vos besoins : En groupe ou en privé, facile à mettre en place dans vos locaux. Idéal entre deux réunions ou sur le temps de pause déjeuner



La Pause Atelier

Automassages - En groupe

30 min à 1h

- **Exercices d'auto-massages, respiration, relâchement rapide des tensions**
- Découverte de gestes simples, faciles à refaire tous les jours chacun à son rythme
- Debout / Assis sur chaise ou au sol
- Accessible à tous



La Pause Express

Massage assis sur chaise

15 à 20 minutes

- **Le fameux massage sur chaise spécialement conçu pour les entreprises**
- Soulagement des tensions cervicales, épaules, dos, yeux et du stress
- Revitalise et éclaire l'esprit
- Rapide et efficace
- S'adapte partout



La Pause Shiatsu

Massage individuel

30 min à 1 heure

- **1 shiatsu en séance privée**
- Travail sur la détente physique et mentale
- Redonne de l'énergie
- Évacue le stress et recentre pour redonner force et confiance
- Chacun peut avoir son moment particulier



Facile d'accès À voire rythme

Pourquoi choisir cette solution pour votre entreprise :

- Méthode douce, accessible et efficace
- Aucune installation, aucun matériel
- Ateliers adaptés à votre organisation et à vos besoins
- Bénéfices immédiats et visibles sur le bien-être et la productivité

→ Organisation pratique:

- **Lieu** : en salle de réunion, open space ou espace dédié
- **Matériel** : aucun équipement requis
- **Taille des groupes** : 5 à 15 personnes selon l'espace
- **Fréquence**: intervention ponctuelle, hebdomadaire, mensuelle ou sur mesure

→ Tarifs et formules d'accompagnement :

- **Atelier unique** : tarif à l'unité
- **Pack 5 ou 10 ateliers** : tarifs dégressifs
- **Programme annuel** : planification sur-mesure pour fidéliser les équipes



Les idées qui marchent

→ Le rdv mensuel

1 journée par mois où vos salariés savent qu'ils peuvent participer à un atelier ou réserver leur pause pour se recharger. **C'est un rdv visible dans le planning qui permet à chacun de s'organiser** 

→ Le rdv hebdomadaire

Un atelier chaque semaine pour apporter une routine où le bien-être a toute sa place! **C'est la régularité qui fait que ce rdv marche et reçoit beaucoup de succès auprès des équipes!**

→ Le rdv saisonnier

Instaurer des rdv à chaque changement de saison. Fatigue, baisse de moral, de motivation, d'énergie...les changements de saison sont des périodes fragiles où les déséquilibres s'installent et viennent nous fragiliser. **C'est un moment clé pour prendre soin de soi.**

→ Le rdv occasionnel

Vous organisez un événement? Une journée consacrée au bien-être en entreprise? **C'est l'occasion d'offrir une Pause Énergie à votre équipe!**



À propos de moi

Praticienne en énergétique chinoise depuis plus de 10 ans, j'accompagne les personnes vers plus de bien-être, d'équilibre et de vitalité.

J'ai eu l'opportunité d'intervenir en entreprise. Ces expériences m'ont permis de constater à quel point les pauses bien-être sont non seulement appréciées, mais surtout bénéfiques et utiles pour les collaborateurs.

De là est née l'envie de développer le concept de "Pause Énergie", une formule simple et accessible qui apporte rapidement détente, énergie et concentration dans le quotidien professionnel souvent stressant.

Mon approche est guidée par la conviction qu'une personne qui se sent bien dans son corps et dans sa tête peut partager le meilleur d'elle-même

Camille Laligné . Énergétique chinoise | Shiatsu



☎ **Contactez-moi pour construire ensemble la formule la plus adaptée à votre entreprise.**

Camille Laligné

07 66 35 61 25

camlaligne@gmail.com

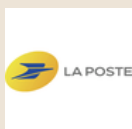
@camilleshiatsu13

www.camille-shiatsu.fr

Aix-en-Provence

Sud Luberon

Ils m'ont fait confiance:



Merci