



# Qualité de Vie au Travail

PRENEZ SOIN  
DE VOS COLLABORATEURS,  
INVESTISSEZ DANS  
LEUR BIEN ÊTRE

## Offrez une pause BIEN-ÊTRE À VOS ÉQUIPES

Des solutions bien-être simples et efficaces pour réduire les tensions, favoriser la détente et améliorer la qualité de vie au travail.



### **MASSAGE AMMA ASSIS SUR CHAISE ERGONOMIQUE**

Relâche les tensions musculaires du dos, des épaules, de la nuque, des bras et des mains.



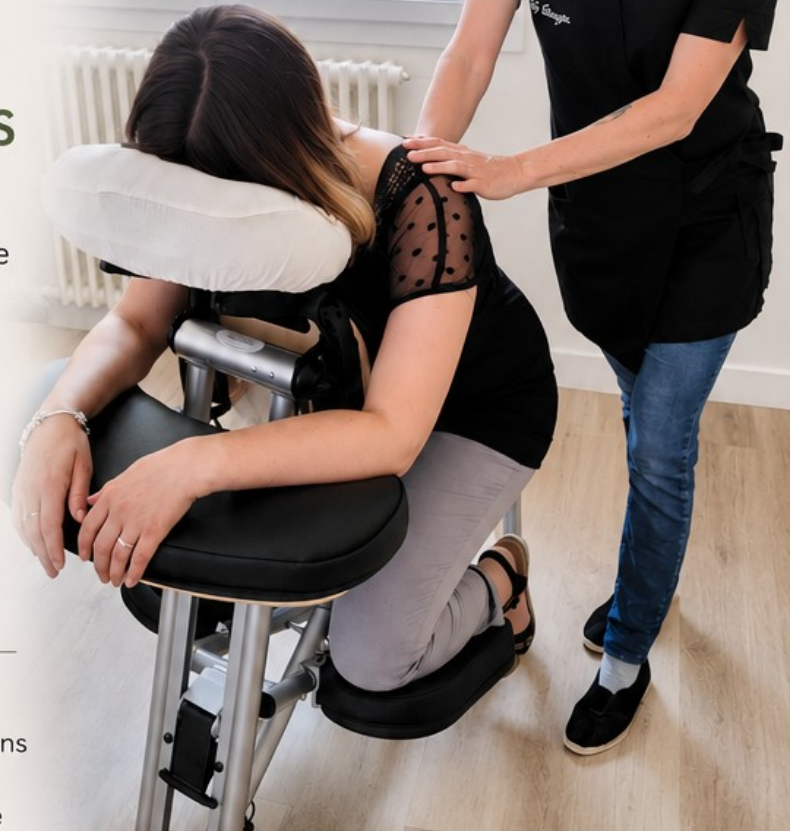
### **MASSAGE THAÏ CRÂNIEN**

Apaise le mental, soulage les tensions de la tête, du cou et des épaules. Apporte clarté, légèreté et profonde détente.



### **ATELIER COLLECTIF DE DÉCOUVERTE DU DO-IN**

Automassage et mobilisations articulaires simples pour relâcher les tensions, améliorer la souplesse et retrouver énergie et bien-être au quotidien.



### **J'INTERVIENS SUR SITE**

avec tout le matériel nécessaire



### **TARIF : 60 € / h**

Prestation adaptable selon vos besoins et vos objectifs



RÉDUIT LE STRESS  
ET LES TENSIONS



REDONNE ÉNERGIE  
ET VITALITÉ



AMÉLIORE LA  
CONCENTRATION



RENFORCE LE BIEN-ÊTRE  
ET LA COHÉSION



S'INTÈGRE DANS  
VOTRE POLITIQUE RSE



**Lydie GENDRE**

Praticienne massages bien-être certifiée

☎ 0621070473

🌐 [www.lyenergie.com](http://www.lyenergie.com)

✉ [lyenergie@outlook.fr](mailto:lyenergie@outlook.fr)

