

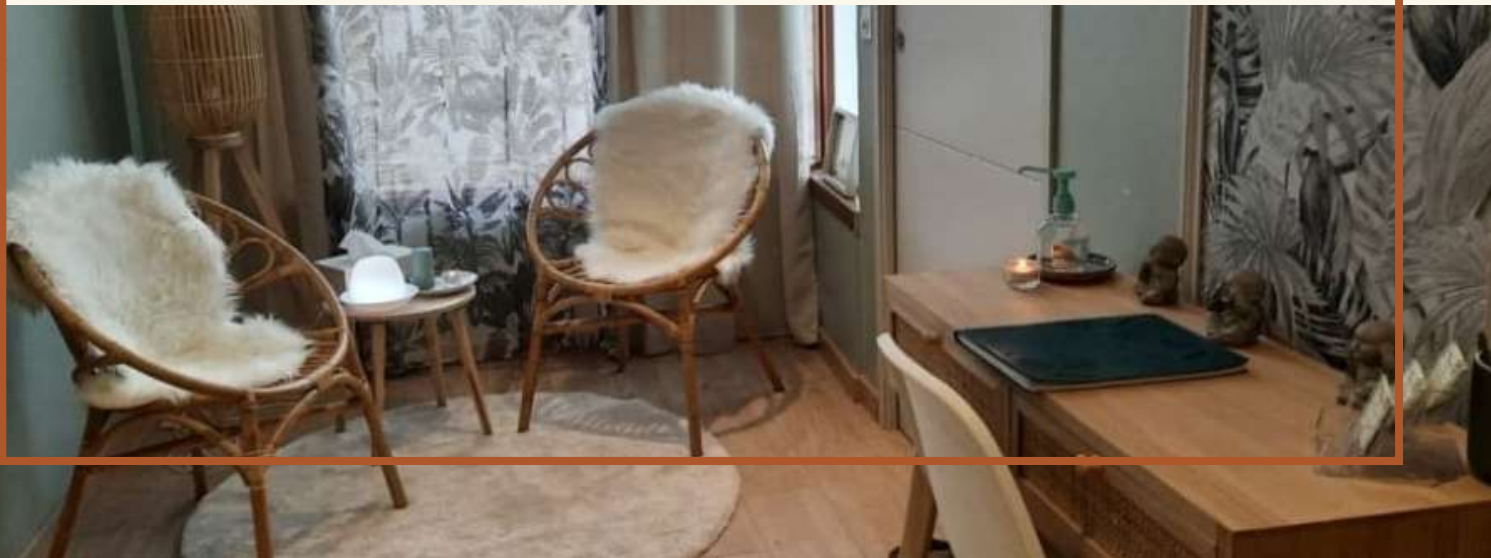


Prestations Bien-être

avec Mylène Grand
www.belartdubienetre.com

Sommaire

- 01 Introduction
- 02 Accompagnements bien-être
- 03 Ateliers bien-être
- 04 Formations bien-être
- 05 Bien-être en entreprise
- 06 Séjours bien-être
- 07 Activités du séjour
- 08 Autres prestations
- 09 Tarifs
- 10 Conclusion





*L'Art du bien-être
pour vous et autour de vous.*

01

Introduction

Masseur-kinésithérapeute de formation initiale et **passionnée par le corps humain, ses caractéristiques et ses mystères**, je vous transmets une approche **globale et bienveillante** de l'Être.

Spécialisée dans le bien-être depuis plus de 10 ans, je vous offre l'occasion de venir partager et expérimenter **un savoir-faire de qualité**.

Que ce soit pour passer un séjour relaxant avec un **lâcher-prise** total ou pour développer votre sens du **TOUCHER**, .Be saura répondre à vos attentes.

Devenez acteur de votre santé !

02 Accompagnements bien-être

Venez vous ressourcer dans **des lieux atypiques, idylliques, inattendus et féeriques.**

Tous les soins sont personnalisés en fonction de vos besoins, de votre humeur et de vous, tout simplement.

Quitter le train-train quotidien, le temps d'un instant : faites le vide, lâchez le superflu, et revenez à l'essentiel, à vous, **maintenant.**

(Re)Trouver le calme intérieur grâce à la relaxation du corps et de l'esprit - **ÊTRE** dans une ambiance bienveillante et réconfortante permettant de recharger ses batteries.

Locaux éphémères : plus d'informations sur nos réseaux sociaux et notre site internet.



Soins individuels

Soins à la carte, sur rendez-vous, à domicile ou dans les locaux éphémères .Be.

Voir les tarifs en détail (9).

Journées bien-être

Organiser une journée/demi-journée au sein de votre association, structure ou bien chez vous !

.Be intervient dans le lieu de votre choix et vous plonge dans une ambiance de détente totale !

Offrez à un proche un moment de lâcher prise, un vrai moment de détente : réflexologie, massage, stretching... chacun y trouvera son bonheur !

Journées bien-être éphémères

.Be organise régulièrement des journées bien-être dans divers lieux, en fonction des saisons, afin de profiter pleinement de ce que la vie a à nous offrir.

Ateliers, conférences, débats, initiations, soins, dégustations de produits bio et locaux, stretching, etc... **tous vos sens seront éveillés pour vous émerveiller !**

Ouverts aux particuliers, aux groupes et aux entreprises.

Devis sur demande - selon prestations et nombre de participants.



Ateliers bien-être

✓ Les secrets de la respiration

Conférence et expérimentation (2h)

Découvrir comment fonctionne réellement le mécanisme de la respiration, quels sont les liens et les effets sur le corps et l'esprit. Pratiquer, par des exercices simples, la prise de conscience de votre propre respiration et découvrez comment avoir un effet bénéfique sur vos émotions.

✓ La réflexologie plantaire dans tous ses états

Atelier pratique (3h)

Initiation et découverte des grands principes de la réflexologie plantaire, mécanismes d'action, effets préventifs et thérapeutiques, bénéfices sur le corps...

✓ Prévenir plutôt que guérir

Conférence - débat (2h)

Définir le bien-être pour chacun : l'intérêt de la prévention dans la vie quotidienne et la place de l'alimentation, de la respiration, et de la prise de conscience.

✓ Fabrications cosmétiques bien-être

Atelier pratique (2h) : huile de massage, spray assainissant ou relaxant, stick olfactifs...

Concocter un produit qui procure une sensation de bien-être dans toute la maison et manipuler des huiles essentielles pour se faire du bien sous les conseils avisés d'un professionnel en phyto-aromathérapie.

Ces ateliers vous sont proposés à titre informatif : ouverts à tous et réalisables partout. Devis sur demande - selon prestations et nombre de participants.





04

Formations bien-être

Formations aux particuliers et aux professionnels.. Elles peuvent être réalisées chez vous ou dans des lieux dédiés : écoles, structures, lieux éphémères, entreprises, etc...

✓ **Initiations à la réflexologie plantaire et à l'aromathérapie**

✓ **Massages et Art du Toucher** : apprenez les manoeuvres et techniques de massage des différentes zones du corps afin de prodiguer des massages de qualité en toute sécurité.

✓ **Massage de bébé**

Un livret reprenant l'essentiel du contenu de la formation est fourni à chaque stagiaire.

Nos différentes formations :

- ✓ Massage du dos (3 jours)
- ✓ Massage des mains et des pieds (3 jours)
- ✓ Massage dos-crâne-pieds (5 ou 2 x 2,5 jours)
- ✓ Initiation à la réflexologie plantaire (3 jours)
- ✓ Initiation à l'aromathérapie (3 jours)
- ✓ Massage pour bébés

Chaque formation est constituée d'une partie théorique et d'une partie pratique.

Des conseils d'experts seront prodigués tout au long de la formation : **notions d'anatomie** afin de savoir où l'on pose nos mains et ce que l'on touche, **démonstrations** et mises en pratique des manœuvres à effectuer étape par étape, etc...

Des temps d'échange et de discussion sont mis en place selon les besoins de chacun.

Matériel nécessaire :

- Table de massage mise à disposition
- Crèmes et huiles de massage fournies si besoin
- Linges non fournis
- Point d'eau nécessaire pour se laver les mains lors de la pratique



A close-up photograph of several pink cosmos flowers with yellow centers, set against a blurred green background. The image is framed by a thin white border, with decorative white line art of leaves and stems in the corners. The text "Challenge yourself today!" is written in a white, cursive font across the middle of the image.

Challenge yourself today!



05

Bien-être en entreprise

- ✓ Des intervenants professionnels de la santé
- ✓ Des prises en charge individuelles
- ✓ Des prises en charge collectives
- ✓ Des conseils avisés et formations de qualité
- ✓ Un accompagnement personnalisé
- ✓ Un suivi dans le temps
- ✓ Des supports et une application dédiée

Les prestations de Bien-être en entreprise sont particulièrement indiquées **pour les sociétés soucieuses d'améliorer les performances de leurs employés** et ainsi permettre une évolution positive dans le développement et la productivité de l'entreprise, grâce à diverses actions :

- Apprendre à **reconnaître** les premiers symptômes de burn-out et **cibler** les facteurs déclenchants
- Favoriser **l'épanouissement personnel dans un cadre professionnel**
- Rappel des **gestes et postures en** fonction du poste de travail et **prévention** des petits (et grands) maux

De plus, ces actions permettent de **réduire significativement le nombre d'arrêts maladie.**

Devis sur demande - selon prestations et nombre de participants.

06 Séjours bien-être

Des séjours vous sont proposés, au gré des saisons, dans le but de vous déconnecter du quotidien et revenir à l'essentiel, grâce à diverses activités : relaxation, stretching postural, respiration, alimentation, aromathérapie, randos, méditation, massage, etc...

Ces séjours sont proposés sur des durées variables, généralement trois jours et deux nuits, en fonction des prestations.

Il est possible d'adapter ce temps sur une période plus ou moins longue en fonction des besoins et envies de chacun.



07

Activités séjour bien-être

Plusieurs activités vous sont proposées durant les séjours :

- ✓ **du stretching postural**
- ✓ **do-in**
- ✓ **de la relaxation**
- ✓ **des exercices de respiration**
- ✓ **des séances d'éveil du corps**
- ✓ **de la méditation**
- ✓ **des temps d'apprentissage : auto-massage, bases de la méditation...**
- ✓ **des ateliers créatifs**
- ✓ **des temps d'échange/groupes de parole**
- ✓ **marches, randonnées**

Des moments de temps libre permettent de prendre le temps de se reposer ou de profiter d'un moment pour soi.

Il est possible de réserver des soins personnalisés "à la carte" lors de ces temps libres (selon les disponibilités).

Repas partagés avec le groupe.





L'objectif de ces séjours
est la prise de conscience
de son propre corps et de soi.

**Découvrir, redécouvrir. Sentir et ressentir les sensations
simples qui nous parcourent et qui nous constituent.**

**Déposer le superflu pour se sentir plus léger et reprendre les
rênes de votre vie, et aboutir ainsi à un total lâcher prise grâce
des techniques simples et reproductibles.**



Autres prestations

✓ Séances de stretching postural

Séances individuelles ou en groupe (minimum 5 personnes)

En visio ou en présentiel, à domicile ou dans des lieux dédiés

✓ Remise en forme - Gymnastique douce

Séances individuelles ou en groupe (minimum 5 personnes)

En visio ou en présentiel, à domicile ou dans des lieux dédiés

Renforcement en douceur selon la méthode hypopressive de Gasquet/Stomach Vacuum

Un travail en douceur des muscles profonds pour retrouver une posture digne, un ventre plat et une taille de guêpe :)

09

Tarifs

Soins

Soin Be-1-Être

1 heure : 70€ ou 1 heure 30 : 90€

Adapté en fonction de vos besoins et de vos maux, ce soin est une association des savoir-faire à ma disposition ; réflexologie, massothérapie, acupressure, aromathérapie, techniques respiratoires, relaxation, méditation... il en résulte un état de lâcher prise physique et émotionnel aidant à mieux se retrouver dans le présent.

Réflexologie plantaire

1 heure : 60€ ou Pack 5 séances : 270€

Un travail et un toucher spécifique des zones réflexes des pieds favorisant le rétablissement de l'équilibre physiologique et énergétique du corps.

Massage psycho-sensoriel

1 heure : 60€

Mouvements doux : crâne-visage-épaules, incitant à libérer son mental pour une déconnexion en profondeur.

Massage californien kinésthésique

1 heure 20 : 90€

Mouvements fluides et harmonieux permettant de sculpter et d'envelopper le corps : une invitation à la redécouverte de soi.

Massage légèreté

1 heure : 60€

Drainage et massage du ventre et des jambes favorisant la circulation veineuse et lymphatique avec une agréable sensation d'apaisement.

Déplacements :

Supplément tarifaire - à définir selon les zones géographiques



Éducateur sportif

Coaching individuel

1 heure : 50€

Cours de Remise en Forme Méthode Hypopressive (VACUUM)
Cours de stretching postural

Coaching collectif

Devis sur demande - selon les événements.

Devis sur demande pour les groupes, associations, structures et entreprises - selon prestations et nombre de participants.

Possibilité de réaliser plusieurs prestations lors d'une intervention : soin, atelier, formation, etc...



10 Conclusion

De retour chez eux, les participants seront à même de s'offrir des moments de déconnexion totale : se reposer et se recentrer pour ÊTRE plus présent et plus serein au quotidien.

Le partage et la transmission de connaissances pratiques permettront d'élargir le développement du bien-être pour Soi, mais également pour ceux qui nous entourent.

à très bientôt pour de nouvelles aventures !

Mylène Grand, fondatrice de .Be

www.belartdubienetre.com

+33(0)6.66.61.32.02

belartdubienetre@gmail.com

