



# REFLEXOLOGIE & MASSAGE AMMA ASSIS EN ENTREPRISE

---



---

**VOS COLLABORATEURS SONT TENDUS, DÉMOTIVÉS?**

**MES SOLUTIONS DETENTE ET DYNAMISATION POUR LES  
RELAXER ET LES REBOOSTER**

## LE BIEN-ETRE DES SALARIÉS, UNE DEMARCHE DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



**Vous voulez mieux gérer le stress de vos salariés?  
Favoriser un relationnel apaisé et bienveillant?  
Apaiser les douleurs des épaules et dorsales liées à la position de travail?  
Fidéliser vos employés performants, impliqués et motivés?**

**FAITES LE CHOIX D'UNE PRATIQUE CORPORELLE PREVENTIVE AVEC  
LA REFLEXOLOGIE OU DE RELAXATION/DYNAMISATION AVEC LE  
MASSAGE AMMA ASSIS**

### Les avantages du amma assis:



- Un massage bien-être qui soulage les tensions musculosquelettique du haut du corps et apporte de la détente dans un temps relativement court, le temps d'une petite pause (de 10 à 30 minutes)
- Un massage qui redynamise
- Un massage qui se pratique sur une personne habillée installée sur une chaise ergonomique dans le respect des gestes d'hygiène
- Un massage qui est accessible à tous avec très peu de contre-indications

### Les avantages de la réflexologie:



- La réflexologie plantaire en entreprise: une relaxation profonde par une action générale sur le système nerveux (7200 terminaisons nerveuses dans les pieds),
- La réflexologie faciale: une oxygénation du cerveau qui procure apaisement et un visage lissé,
- La réflexologie palmaire individuelle: une détente immédiate
- Les ateliers: une technique d'auto massage praticable à tout moment avec un côté ludique

## Je suis Pascale Chatelain, EI

J'interviens dans vos entreprises lors de séminaires, de journées Bien-Être mais aussi et surtout toute l'année, de manière régulière. Car la répétition des soins apporte un vrai bénéfice!



### SÉANCE INDIVIDUELLE :

- Soins de réflexologie plantaire antistress  
Durée : 30 min
- Soins de réflexologie plantaire antistress  
Durée : 10 min à 20 min
- Séance de massage AMMA assis,  
Durée de 15 à 30 min

### SÉANCE COLLECTIVE:

- Initiation à la réflexologie palmaire, minimum 5 personnes,  
Durée: 30 minutes à 1 heure

Selon le cahier des charges préalablement défini avec vous.

Déplacement inclus pour un minimum de 5 personnes (Essonne, Loiret)



**Demandez moi un devis**

**07 86 93 06 59**

**[contact@les-sentiers-de-lequilibre.com](mailto:contact@les-sentiers-de-lequilibre.com)**

# PASCALE CHATELAIN

## Entreprise individuelle

SIRET 880 385 950 00022

*Praticienne en réflexologie*  
*Praticienne en massage amma assis (titre RNCP)*  
*Educatrice en santé naturelle / Naturopathie*

**07 86 93 06 59**

**[contact@les-sentiers-de-lequilibre.com](mailto:contact@les-sentiers-de-lequilibre.com)**

**[www.les-sentiers-de-lequilibre.com](http://www.les-sentiers-de-lequilibre.com)**

**EN ENTREPRISE**

**Essonne, Seine et Marne, Loiret**

**EN CABINET**

**9 ter rue du Bel Air, 91100 VILLABE**

**A DOMICILE**

**Villabé et 15 km autour**

**Nogent-sur-Vernisson et 20 km autour**