

Réflexologie en Entreprise

S'adapter au stress pour optimiser son potentiel

CONTEXTE & OBJECTIF

Multiplés sont les enjeux auxquels font face les dirigeants et collaborateurs de l'Entreprise actuelle. Le stress peut être moteur s'il est maîtrisé. Mais qu'est-ce que le stress ? Comment s'exprime-t-il dans notre corps ?

Bien comprendre le stress, c'est mieux le dompter, mieux l'appréhender afin d'optimiser son potentiel. La réflexologie est une technique corporelle de gestion du stress, facile à appliquer au quotidien.

INTERVENANTE



Corine MOZET est **Réflexologue certifiée (RNCP)**. Elle exerce au sein d'un cabinet qui allie les techniques complémentaires d'ostéopathie, de podologie et de réflexologie.

Elle propose des modules **Stress & Réflexologie** pour soutenir les entreprises dans l'accompagnement de leurs collaborateurs, sous forme :

- d'**Ateliers collectifs**, en format modulable, dans une démarche de sensibilisation et de transmission de techniques, à l'occasion de séminaires, de journées organisées par les équipes RH ou de journées spéciales animation d'équipes.
- de **Séances individuelles de Réflexologie**, personnalisées et adaptées à chacun, pour des effets durables et profonds

Pour ses interventions, elle s'appuie sur :

- **Une expérience de 20 ans en entreprise** qui lui a permis de bien mesurer les enjeux et problématiques des cadres
- **La Réflexologie**, pratique corporelle de régulation physiologique, associant des techniques de relaxation et de stimulation plantaires, palmaires et faciales-crâniennes. Elle **exerce depuis 4 ans**.

Quelques références de clients partenaires : Elle travaille actuellement dans plusieurs grandes entreprises comme Colgate-Palmolive et Lesieur

Lien reportage <https://reflexologie-corinemozet.fr/2019/02/17/reflexologie-en-entreprise-reportage-m6/>

CONTENU des ATELIERS

L'atelier s'articule autour de 2 temps :

- Comprendre le stress et sa physiologie. Evaluer son niveau de stress et envisager des solutions d'adaptation.
- La Réflexologie et les techniques d'auto-massage pour gérer les situations stressantes et restaurer son corps afin de le maintenir en vitalité et préserver son équilibre.

MODALITES

- La durée et le format de l'atelier sont modulables (2h ou 3h), matin ou après-midi
- 1 groupe volontaire de 10 personnes maximum pour favoriser l'échange
- 1 lieu avec un espace suffisant pour se mouvoir
- Devis sur demande

CONTACT

Corine MOZET, Réflexologue certifiée RNCP. Prévention Santé et Bien-Être. Gestion du Stress

☎ 06 52 84 88 34 - ✉ contact@reflexologie-corinemozet.fr

 <https://www.linkedin.com/in/corinemozet/> -  <https://reflexologie-corinemozet.fr>