

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)** en réflexologie plantaire, palmaire et faciale-crânienne. Elle exerce au sein d'un cabinet en ville.

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 collaborateurs,
- **La Réflexologie**, pratique corporelle de régulation physiologique, associant des techniques de relaxation et de stimulation plantaires, palmaires et faciales-crâniennes. Elle **exerce depuis 8 ans**.

Quelques références de clients partenaires : Lesieur, Colgate-Palmolive, Estée Lauder, MMJ...

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

ATELIER

Stress et Réflexologie : 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 réguler son organisme afin de maintenir sa vitalité et préserver son équilibre / 10 - 20 pers / 1 à 2 heures.

CONTACT

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

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

[in https://www.linkedin.com/in/corinemozet/](https://www.linkedin.com/in/corinemozet/) - <https://reflexologie-corinemozet.fr>