



# LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

Retrouvez mes prestations  
au service du bien-être  
de vos salariés et collaborateurs



[WWW.ANNETTEDUGOURD.COM](http://WWW.ANNETTEDUGOURD.COM)

# LE BIEN-ÊTRE

Offrez une parenthèse bien-être au sein de votre structure



**Des valeurs axées autour de l'humain et du mieux-être peuvent être déterminantes pour votre entreprise afin de renforcer l'engagement de vos collaborateurs mais aussi afin de recruter un futur salarié.**

La réduction du **stress**, l'amélioration de la qualité du **sommeil** ou encore l'accompagnement vers un **équilibre** de vie permettent aux salariés de devenir plus **productifs** et d'améliorer le **rendement** de l'entreprise.

Cela peut permettre également à long terme **moins d'absentéisme** et favoriser un **bien être au travail** mais aussi d'**améliorer la vie au quotidien**.

## POUR QUOI



**PRÉSERVER LE BIEN-ÊTRE  
PHYSIQUE ET MENTAL DE VOS  
SALARIÉS**



**RENFORCER LA MOTIVATION  
DE VOS ÉQUIPES**



**DONNER UNE IMAGE  
POSITIVE ET BIENVEILLANTE  
DE VOTRE ENTREPRISE**

# LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN CHIFFRES...

86 %

des Français considèrent l'entreprise comme responsable de leur bien-être mental.

66 %

des salariés et **73%** des cadres souffrent d'un manque d'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

91 %

des Français, tous métiers et âges confondus, estiment que les difficultés psychologiques sont de plus en plus répandues au travail.

1/2

salarié déclare avoir perdu la motivation dans leur rôle et leurs missions actuelles.

1/2

salarié rencontre une difficulté psychologique actuellement dans son entreprise.

85 %

des salariés déclarent que l'amélioration du bien-être mental renforcerait leur fidélité à leur employeur.

68 %

des salariés du tertiaire éprouvent une grande fatigue actuellement.

71%

des salariés ayant eu une difficulté psychologique, ont une envie de changement profond : de poste, d'entreprise ou reconversion.

# LA RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie en énergétique chinoise est une technique visant à prévenir les maux et maladies du quotidien.

Elle peut-être plantaire, palmaire ou faciale. Elle consiste en un massage et une stimulation des zones dites "réflexes" par digitopression.

La réflexologie permet la relance de 3 systèmes (lymphatique, sanguin et énergétique).

Elle permet également de travailler sur diverses problématiques telles que migraines, troubles du sommeil, problèmes digestifs, fatigue, angoisses, stress...

La réflexologie se pratique habillée sur une table de massage ou une chaise spécifique.



## SÉANCE INDIVIDUELLE EN ENTREPRISE

**Nombre :** 1 personne

**Lieu :** Une salle permettant d'accueillir une table de massage (que je fournis) et permettant de circuler librement autour.

**Durée :** 30 à 45 minutes

**Bénéfice :**

Le collaborateur échange avec moi sur ses besoins afin de définir quel protocole il souhaite recevoir.

Détente en profondeur, relaxation, diminution du stress, meilleure prise de recul seront au rendez-vous après cette séance.

Tarif sur devis



# LE AMMA ASSIS

Le Amma est un massage court qui se pratique habillé sur une chaise spéciale. Il trouve ses origines au Japon. C'est un enchaînement précis de pressions, étirements, percussions qui vont procurer une détente musculaire profonde.

Les zones stimulées sont le dos, les bras et le crâne.

La relaxation apportée par cette technique, diminue les troubles musculo-squelettiques et régule le stress.



## SÉANCE INDIVIDUELLE EN ENTREPRISE

**Nombre :** 1 personne

**Lieu :** Une salle permettant d'accueillir une chaise de massage avec 2m de libre autour pour permettre le massage.

**Durée :** 20 à 25 minutes.

**Bénéfice :** Il apporte une relaxation intense, diminue les troubles musculosquelettiques, régule le stress et améliore le sommeil.

Tarif sur devis

# LA NATUROPATHIE

La naturopathie s'adresse à tous, quel que soit l'âge, aussi bien en prévention qu'en complément de la médecine conventionnelle.

Elle s'inscrit dans une démarche holistique, c'est à dire qu'elle prend en compte l'individu sur tous les plans : physique, mental et émotionnel.

Elle permet de travailler de nombreuses problématiques telles que la gestion du stress et des émotions, hypersensibilité, burnout, problème de concentration, troubles du sommeil, fatigue, troubles digestifs

Pour accompagner vos collaborateurs, j'utilise différentes techniques (nutrition, micronutrition, phyto & gemmothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach)



## SÉANCE PERSONNALISEE EN ENTREPRISE

**Nombre :** 1 personne

**Lieu :** Une salle permettant d'accueillir le participant et le praticien en position assise - possibilité de faire de la visio.

**Durée :** 60 minutes

**Avantages :** Durant la séance nous aborderons la problématique souhaitée par le participant. Un bilan sera fait, et il profitera d'un programme personnalisé. Les conseils donnés lui permettront de travailler en profondeur sa problématique afin d'avoir des résultats sur le court et long terme.

Tarif sur devis

# LA NATUROPATHIE



## CONFÉRENCE DE GROUPE OU ATELIER

**Nombre :** 5 à 15 personnes (10 max pour les ateliers)

**Lieu :** Une salle permettant d'accueillir les participants et le praticien en position assise avec si possible un rétroprojecteur. Une table sera nécessaire pour les ateliers.

**Durée :** 1H à 2H selon les besoins/le thème.

**Avantages :** Je développe un thème autour du bien-être que nous choisissons ensemble en amont (stress, sommeil, concentration, alimentation...).

Les ateliers permettent de découvrir l'utilisation des huiles essentielles ou encore des Fleurs de Bach (immunité, stress...)

Tarif sur devis



# LA SOPHRO-RELAXATION

Derrière ce mot se cache tout simplement des techniques de respiration et de visualisation.  
La sophro a été fondée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 60.

Elle se définit comme une méthode qui aide à accéder à la sérénité. Cela consiste à avoir conscience de soi, de ses tensions, de ses sensations agréables, de ses émotions au moment où elles sont présentes.

Elle apporte confiance & mieux-être



## SÉANCE COLLECTIVE EN ENTREPRISE

**Nombre :** 5 à 12 personnes

**Lieu :** Une salle permettant d'accueillir le groupe et le praticien en position assise ou debout.

**Durée :** 45 à 60 minutes

**Avantages :** C'est un outil très efficace pour améliorer son rapport à soi, son image, sa confiance.

Elle aide aussi à mieux appréhender des situations du quotidien (stress, émotions, sommeil...) tout comme des situations exceptionnelles (prise de parole...). Les exercices viendront apporter une grande détente afin de libérer les tensions au sein de vos équipes.

Tarif sur devis



# LE COACHING

Le coaching professionnel désigne un processus interactif et personnalisé où un coach accompagne une personne afin d'atteindre des objectifs spécifiques liés à leur développement professionnel ou/et personnel.

Le coach utilise des techniques de questionnement, de réflexion et de feedback pour aider les clients à maximiser leur potentiel, à surmonter des obstacles afin de s'épanouir dans leur carrière, dans leur vie. L'objectif ultime est d'améliorer leurs performances et leur bien-être.



## SÉANCE INDIVIDUELLE EN ENTREPRISE

**Nombre :** 1 personne

**Lieu :** Une salle permettant d'accueillir la coach et le coaché avec une table et 2 chaises  
- possibilité de faire de la visio.

**Durée :** 60 minutes

**Avantages :** Le coaching va entre autre permettre le développement des compétences, l'amélioration des performances, l'amélioration de la communication, la résolution de problèmes. Le coaché, en prenant conscience de son potentiel va pouvoir s'épanouir dans sa vie professionnelle et personnelle.

Tarif sur devis



# Annette Dugourd

NATUROPATHE  
REFLEXOLOGUE  
COACH PROFESSIONNELLE

## Contact

contacte@annettedugourd.com

06.26.54.24.73

71 allée des Roses, 01600 Misérieux

<https://annettedugourd.com/>

\*TVA non applicable selon l'article 293B du code général des Impôts.

Siret 904 367 844 00019