



LA MAISON
Ariane
Centre polyvalent de soins

NOUVEAU

MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL



LE DISPOSITIF
ÉQUILIBRE
La santé au travail

DISPOSITIF ÉQUILIBRE par la Maison Ariane

Dans le cadre de la Prévention des risques psycho-sociaux

LES OBJECTIFS DU DISPOSITIF

- PRÉVENTION DES RISQUES MUSCULO-SQUELETTIQUE AU TRAVAIL (PMS)
- ÊTRE AUTONOME DANS PRENDRE SOIN DE SOI, GÉRER LE STRESS, LA DOULEUR OU LA FATIGUE



POUR QUI ?

**TOUT
VOS
SALARIÉS**



PRÉVENTION

240€

L'UNITÉ*
1 FOIS PAR TRIMESTRE

200€

L'UNITÉ*
2 FOIS PAR TRIMESTRE

SUIVI
INDIVIDUEL

40€

PAR SALARIÉ

*UNITÉ :
1 INTERVENANT
POUR 6 SALARIÉS



DURÉE
DE L'ATELIER

45 min

DES SOINS

Le dispositif vous propose la combinaison réussie de l'ostéopathie et de la relaxation pour la prévention des risques de blessures et du burn-out.

Des collaborateurs en bonne santé physique et mentale sont essentiels à la bonne santé de l'entreprise.

Une intervention adaptée à vos besoins, des professionnelles aguerries dans le soin à la personne avec des méthodes éprouvées comme l'ostéopathie, la méditation pleine conscience, mais aussi la naturopathie ou encore la réflexologie plantaire.

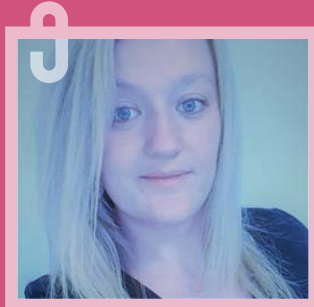
DES ATELIERS

Parce que partager le bien être ensemble peut contribuer à fortifier une équipe, nous vous proposons des ateliers collectifs autour de thématiques simples et récurrentes comme les bonnes postures au travail, l'alimentation santé, la méditation, des groupes de paroles, du Qi gong pour la découverte d'une pratique santé au quotidien.

Ces ateliers peuvent être ponctuels ou récurrents selon la demande et les besoins pour des groupes de 20 personnes maximum.



DES PROPOSITIONS ADAPTÉES



OSTÉOPATHIE

Avec Alyzé Delavois
45 min pour prévenir et soulager les troubles musculosquelettiques qui représentent la majorité des pathologies au travail.



RELAXATION

Avec Julie Capitrel
45 min pour faire un bilan sur son niveau de stress, ses solutions et ses ressources grâce à la naturopathie et la réflexologie.
2h d'atelier de groupe méditation pleine conscience (sur devis)



ERGOTHÉRAPIE

Avec Flore Sanchez
45 min maintenir, restaurer et permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace. Prévenir, réduire ou supprimer les situations de handicap en tenant compte des habitudes de vie des personnes et de leur environnement.



LE DISPOSITIF
EQUILIBRE
La santé au travail

DES SÉANCES DE PRÉVENTION

Chaque salarié pourra rencontrer nos praticiennes 1 à 2 fois par trimestre selon la convention prévue ensemble.

1 unité de prévention
= ½ journée par professionnel pour 6 salariés

DES SÉANCES DE SUIVI

Ces séances individuelles pourront se faire dans votre entreprise ou dans nos locaux, sur rendez-vous avec les professionnelles souhaitées.

DES ATELIERS À THÈME

**(SUR DEVIS)
DURÉE VARIABLE
ENTRE 2 ET 8H**

- Gestion du stress
- Les bons gestes au quotidien
- Aménagement du poste de travail
- Communication non violente
- Réflexologie / Naturopathie
- Méditation pleine conscience



POUR TOUTE INFORMATION
ET INSCRIPTION CONTACTEZ LE

01 86 22 04 24

