

Prestations personnalisables

INTERVENTIONS CONÇUES SELON LES BESOINS DE L'ENTREPRISE :

• MASSAGES INDIVIDUELS ACCESS BARS® POUR UNE LIBÉRATION DES TENSIONS ET DU STRESS

• ATELIER(S) COLLECTIF(S) BRAIN GYM® - AROMATHÉRAPIE PERMETTANT DE :

- > Savoir identifier son stress, identifier les signes et se responsabiliser face à cet état,
- > Découvrir une palette de mouvements Brain Gym® à pratiquer en fonction de chaque problématique,
- > Découvrir les huiles essentielles adaptées à chaque problématique.

Atelier collectif en petit groupe. 3 heures minimum.

Sujets pouvant être abordés en Atelier :

- gérer son stress
- apprivoiser ses émotions
- retrouver un sommeil sain et réparateur
- retrouver confiance en soi
- améliorer écoute et concentration



CONTACTEZ-MOI
POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION

Certifiée

Accompagnante en Education Kinesthésique®
Animateur Brain Gym®



www.braingym.fr

Aromathérapie - Hydrolats



www.ecoledeplantesmedicinales.com



Access Bars® - Massage des 5 Continents®



Harmonisation Globale®



**FLEUR
DORMOY**

ACCOMPAGNANTE EN DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE

La Fontainoise
5 Rue des frères Paquet
21121 Fontaine Lès Dijon

06.85.62.28.70

fleur.dormoy@gmail.com

www.fleurdormoy.fr

Entreprises, optimisez le quotidien de vos salariés



FLEUR DORMOY

ACCOMPAGNANTE EN DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE

ÉDUCATION KINESTHÉSIQUE® | BRAIN GYM®
AROMATHÉRAPIE
HARMONISATION GLOBALE®
ACCESS BARS®
MASSAGE DES 5 CONTINENTS®

OPTIMISEZ LE QUOTIDIEN DE VOS SALARIÉS

LE STRESS PROFESSIONNEL

Aujourd'hui, la vie professionnelle est très mobilisante.

Il faut être :

- À l'écoute,
- Cultiver l'exigence d'efficacité,
- Être réactif et joignable,
- S'informer en permanence,
- Faire preuve d'initiative,
- Assurer une prise de parole claire,
- Être opérationnel tout en ayant l'esprit d'analyse,
- Évoluer et se former...
- Et bien sûr concilier vie professionnelle et vie familiale.

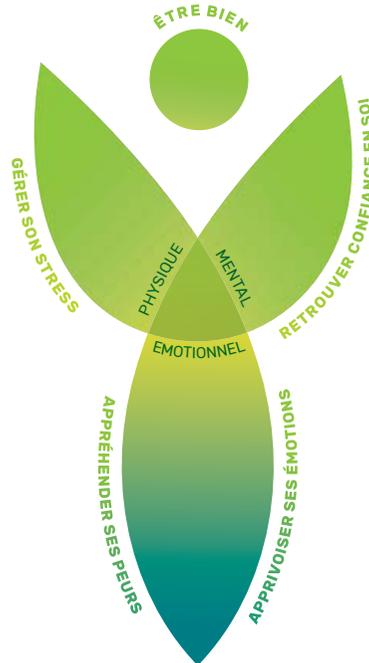
Tous ces points requièrent un niveau d'exigence qui peut être anxiogène.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU STRESS ?

En état de stress ou d'anxiété, le cerveau se mobilise pour « survivre » avec les réflexes de fuite, lutte ou inhibition. La capacité à réfléchir et agir de manière rationnelle est ralentie.

Ce stress prolongé entraîne alors :

- > Fatigue générale,
- > Perte d'enthousiasme,
- > Manque d'efficacité et de concentration.



L'APPORT D'ACCESS BARS® DANS CE CONTEXTE

Access Bars® est une technique énergétique d'Access Consciousness®. Elle consiste en un toucher en douceur de 32 points sur la tête pour une relaxation intense, un lâcher-prise et une libération des tensions, émotions, pensées toxiques, stress...

Un massage Access Bars® permet :

- Une relaxation profonde, une détente générale
- Une amélioration du sommeil
- L'arrêt d'une rumination mentale
- Une diminution des pensées négatives et toxiques et des jugements limitants
- Une aide à sortir de l'épuisement et du burn-out
- Un regain d'énergie
- Une réduction du stress, de l'inquiétude
- Une libération émotionnelle
- Un relâchement des tensions physiques
- Un soulagement des douleurs
- Un renforcement de confiance en soi
- Une facilité de prise de décision
- Une augmentation de la créativité et de l'enthousiasme

Une séance dure entre 30 et 60 minutes pendant laquelle la personne qui reçoit est allongée sur une table de massage, habillée, sous une couverture.



L'APPORT DU BRAIN GYM® DANS CE CONTEXTE

Le Brain Gym® propose un ensemble d'outils basés sur des mouvements simples. Ces mouvements visent à réactiver les zones du cerveau « mises en veille » par le stress.

Ils permettent :

- > De retrouver équilibre, énergie et de sortir de l'emprise du stress en quelques minutes.
- > D'améliorer ses performances, sa motricité, posture, concentration, compréhension, vision, écoute, capacité à s'exprimer, à avancer et à exprimer ses possibilités.

Les mouvements de Brain Gym® permettent de (re)trouver rapidement le calme et la pleine possession de son corps, de ses pensées et de ses émotions pour accéder à toutes ses compétences.

Les exercices de Brain Gym® sont d'une grande simplicité :

- Ils ne prennent que 30 secondes à 2 minutes.
- Ils peuvent se pratiquer partout : assis devant son ordinateur, avant une réunion, en déplacement...



L'APPORT DE L'AROMATHÉRAPIE DANS CE CONTEXTE

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles dans un but préventif, curatif ou de mieux-être. Elle permet d'accéder à la sérénité et à la détente.

La plupart du temps, le parfum des huiles essentielles exerce un effet bénéfique sur le mental d'un individu en influençant directement son équilibre psycho-émotionnel. Les huiles essentielles peuvent en cela jouer un rôle important dans la prévention des maladies liées au stress.

En améliorant notre équilibre et notre bien-être général, elles permettent de mieux résister à la fatigue, contribuent à la restauration de l'équilibre du corps et de l'esprit, favorisent l'élimination des tensions nerveuses, ou encore libèrent des blocages.

L'utilisation des huiles essentielles est relativement simple (en respectant les précautions d'utilisation) :

- En diffusion et/ou olfaction tout au long de la journée, chez soi, dans la voiture, au bureau...