

Zen Détente

La Qualité de Vie au Travail

Zen Attitude Soins du Corps

TABLE DES MATIERES

Qualité de Vie au Travail ou QVT. 3

Zen DÉTENTE 4

Massage Zen Attitude Détente® *sur table* 5

Un peu d'histoire : Le massage Zen attitude detente® sur table..... 6

En pratique 7

ANNEXE 1 – Prérequis de mise en œuvre 8

Annexe 2 – Planning de séance 9

Annexe 3 – Demande de devis QVT 10

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL OU QVT.



La qualité de vie au travail (QVT) regroupe l'ensemble des actions permettant de concilier l'amélioration des conditions de travail pour les salariés et la performance globale de l'entreprise. Ces actions permettent d'accompagner les professionnels dans le but

- D'évaluer la qualité de vie au travail,
- De comprendre sa dynamique au regard de l'activité de l'entreprise,
- De proposer des repères aux acteurs impliqués (professionnels, managers et représentants du personnel) pour investir dans le bien-être au travail.

Alors que près du tiers des arrêts de travail sont dus directement au stress en entreprise et que le mal de dos coûte un milliard d'euros par an à l'assurance maladie (Bilan 2015 de la branche accident du travail / maladies professionnelles), il devient urgent pour les entreprises d'investir pour le bien-être de leurs salariés.

ZEN DÉTENTE



Élaboré pour offrir une détente douce et délassante, le programme de Qualité de Vie au Travail Zen Détente s'appuie sur deux piliers dédiés au bien-être.

S'il est conseillé de le programmer en fin de service ou en fin de journée, ce programme reste concentré sur 30 minutes pour garantir le respect du cadre de travail tout en vous apportant un délassement durable et une sérénité que vous pourrez entretenir en appliquant les conseil prodigués durant la séance de massage sensitif.



La formule Zen Détente combine un massage relaxant sur table et des conseils bien-être.

MASSAGE ZEN ATTITUDE DETENTE® *SUR TABLE*

Le massage Zen Attitude Détente® sollicite trois de vos sens : Le Toucher, L'Ouïe et l'Odorat.

Cette combinaison vous mènera à la détente, au lâcher prise et à la relaxation.

L'usage d'huile de qualité et la diffusion d'huiles essentielles contribuent à vous plonger dans un univers Zen.

Le massage Zen Attitude Détente® fait suite à une courte phase de discussion afin de permettre à la praticienne d'orienter le massage et de l'adapter pour vous permettre une détente et une relaxation idéale de vos collaborateurs.

C'est un massage bien-être à but non thérapeutique, qui apporte des bienfaits d'ordre psychique.

Le massage Zen Attitude Détente®, d'une durée ne dépassant pas 30 minutes, se pratique sur une table de massage.

La praticienne applique une pression sur des points spécifiques du haut du corps et le membres. Outre les points d'acupression, ce massage bien-être inclus, effleurage, malaxages et pétrissagesdoux et profonds.La stimulationdes points situés sur les méridiens d'acupuncture équilibre la circulation énergétique dans tout le corps.

C'est un ensemble de techniques très relaxant. Un véritable appel au lâché prise dont votre corps à besoin pour évacuer le stress quotidien.

Conseils bien-être



Parce que le bien-être s'appuie sur une connaissance de soi, votre praticienne entretien une écoute active tout au long de la séance Zen Détente et ses conseils contribuent à votre apaisement.

UN PEU D'HISTOIRE : LE MASSAGE ZEN ATTITUDE DETENTE® SUR TABLE

Le massage Zen Attitude Détente® est une exclusivité développée par Karine BREUCQ, Praticienne et conseillère en Bien-être, sur la base de techniques ancestrales utilisées en Asie est adaptée à la dynamique de vie européenne.

Cette méthode testée tant par de petites entreprises que par de grands groupes a prouvé son efficacité tout en se révélant novatrice dans son organisation et son mode de déploiement.

Zen Attitude Détente® inclus une phase de discussion aidant la praticienne à identifier les origines du stress et l'impact qu'il engendre sur le corps. Cette phase est un préambul primordial pour un massage Bien-Être mesuré et adapté à chaque client. Les technique employées ont pour but de provoquer un relâchement des tensions tout en entrainant un apaisement, une détente du corps et de l'esprit.

Dans le cadre de missions QVT, le programme Zen Attitude Détente® a remporté un vif succès. Les clients en ayant profité ont évoqué une grande satisfaction et une détente durable (satisfaction mesurée lors des audits post-mission QVT dans les entreprises ayant participé au projet de lancement*).

**audit réalisé auprès du groupe SNCF en octobre 2019*

EN PRATIQUE

La mise en place du programme Zen Détente requiert un minimum de préparation. Vous trouverez en annexe les documents préalables à la programmation de séance QVT.

- Prérequis de mise en œuvre

  Où les séances se dérouleront ? quel espace est nécessaire ? quels sont les besoins pour l'installation du matériel ? …

- Planning d'inscription
  La base d'une rotation efficace avec un impact minime sur les horaires de travail.

- Formulaire de commande d'un programme QVT

  Vous avez des besoins particuliers ? utilisez ce formulaire pour ordonner vos besoins et nous vous aiderons à adapter notre programme en conséquence.

ANNEXE 1 – PREREQUIS DE MISE EN ŒUVRE

Félicitation ! Vous avez décidé de mettre en place un programme bien-être de QVT Zen Détente.

Mise en œuvre de ce massage

Le massage sensitif sur table, en entreprise, nécessite un espace clos – bureau aveugle ou salle de pause fermée, permettant l'intimité des collaborateurs durant la prestation. Il est réalisé sur une table de massage, au calme.

Cette animation de relaxation est réalisable dans votre entreprise ou à l'extérieur, notamment lors d'un séminaireou d'une soirée d'entreprise.Ce massageconvient à tout type d'événement dès lors que l'espace requis est disponible.

ANNEXE 2 – PLANNING DE SEANCE

Vous trouverez ci-dessous un exemple de planning de séance permettant de planifier l déroulement des séances dans les meilleures conditions afin de limiter l'impact sur le temps de travail des collaborateurs. Ce planning est à transmettre à la praticienne en Bien-être au minimum 48heures. Les plages horaires peuvent être adaptées selon le service d'entreprise.

Planning d'inscription
aux séances Bien-être Zen Attitude Soins du Corps®

Date de l'événement	du :	au:

Inscrivez vos noms et téléphone pour le créneau demandé.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00					
9h30					
10h00					
10h30					
11h00					
11h30					
12h00					
12h30					
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					

Demande de devis d'un programme QVT

Zen Attitude Soins du Corps®

Nom de la société :

Adresse :

Code postal : Ville :

Contact QVT :

Adresse Email :

Téléphone :

Nombre de collaborateurs :

Période d'exécution de la mission (jj/mm/aaaa) :

☐ Mission sur le lieu d'entreprise

☐ Mission extérieure (séminaires, soirée d'entreprise…)

Lieu d'exécution de la mission :
Adresse :
Code postal : Ville :

Quelles options souhaitez-vous inclure dans votre programme de QVT ?

	Options	Tarif unitaire*
☐	Programme Zen Détente	35 € par salarié
☐	Massage palmaire avec huile de massages	10 € par salarié
☐	Détente musculaire (remplace le massage Shiatsu sur chaise Amma-assis du programme Zen Énergie)	25€ par salarié
☐	Carte cadeau 30, 45 ou 60 minutes	35 €**
	Carte cadeau 45 minutes	50 €**
	Carte cadeau 60 minutes	65 €**
☐	Naturopathie – Conseils et soins énergisants (Programme Zen Naturo)	Disponible prochainement
☐	Massage Shiatsu (Programme Zen Énergie)	25€ par salarié

**Prix nets de TVA incluant les huiles. Les déplacements au-delà de 50 kilomètres au départ de Vitry-en-Artois seront facturés.*

***Carte cadeau valable pour un massage détente de 30, 45 ou 60 minutes au cabinet Arleux en Santé – 34ter rue d'Arras 62580 Arleux en Gohelle*



Zen Attitude Soins du Corps®

Cabinet Arleux en Santé
19, rue Léon Javelot
62490 Vitry-en-Artois

06 14 68 10 84
info@zenattitudesoinsducorps.com