

# ATELIERS BIEN-ÊTRE



*L'art du toucher*



## Espace de détente avec activités individuelles ou collectives à la carte adaptées aux besoins

Les Ateliers Bien-être de l'Art du Toucher sont une bulle de déconnexion du quotidien et de connexion avec soi-même et avec les autres. Chacune des activités à ses propres vertus mais toutes agissent sur les plans physiologiques (stimulation de l'organisme, entretien de la santé, prévention), psychologiques (relâchement de tensions nerveuses, mentales, émotionnelles, réduction du stress et de ses effets nocifs) et physique (tensions musculaires, respiration, amélioration de la posture, sommeil, digestion). Ce faisant, les Ateliers peuvent améliorer la qualité de vie au travail et constituent l'un des outils de prévention des risques psychosociaux.

Afin de garantir ces effets à moyen terme, il est important d'inscrire ce rendez-vous dans le temps. Plusieurs praticiens et formatrices peuvent être mobilisés simultanément sur l'une ou plusieurs de nos activités.



# BARBARA AUBRY

Barbara Aubry a fondé l'Art du Toucher en 2004

Elle a développé une expérience dans la transmission des techniques de bien-être en formant praticiens certifiés et enseignants. Elle intervient également dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux dans différentes structures publiques : à l'Université de Nanterre, Hôpital de la Salpêtrière, Hôpital Trousseau, Hôpital Tenon.

Nos équipes expérimentées y interviennent régulièrement à la fois sur le personnel et sur les patients.

Conditions d'intervention, voir en fin de document)



**MASSAGES HABILLÉS  
(SANS HUILE)**

# Amma assis sur chaise

Durée du massage : 15 ou 30 minutes

Bienfaits :

- Musculaires et posturaux : Libération des tensions musculaires souvent liées à une mauvaise posture de travail répétitif avec tensions musculaire
- Bien-être intérieur : Meilleure gestion du stress au travail, allège la fatigue nerveuse, améliore la concentration et le bien-être intérieur. Apaise, détend tout en activant la circulation énergétique.

Technique : Massage habillé assis sur chaise ergonomique construite sur la base d'un " Kata " japonais. Il se déroule en deux parties, l'une décontractante (pressions avec les paumes et les doigts, glissés) et l'autre dynamisante (étirements, percussions douces).



# Massage allongé sur table

Durée du massage : 30 minutes ou 1 heure

Bienfaits :

- Musculaires et posturaux : Apaise les douleurs au dos et à la nuque, les tensions des trapèzes, calme le torticolis et les maux de tête.
- Bien-être intérieur : Diminution du surmenage, de l'anxiété, du stress, des insomnies et sautes d'humeur.

Technique : Massage habillé du corps entier ou d'une partie spécifique du corps (visage, dos, pieds, ventre à la demande du receveur).



# ATELIERS COLLECTIFS

Les ateliers collectifs créent les conditions d'une harmonie entre les participants. Ils peuvent être axés autour du mouvement ou plus méditatifs.

# Ateliers de mouvements

Les ateliers offrent une occasion unique d'améliorer la dynamique de groupe. En effet, selon certaines études, jusqu'à 50% des changements positifs au sein d'une entreprise peuvent être attribués aux échanges sociaux en dehors du lieu de travail. Ces échanges permettent aux membres de l'équipe de mieux se connaître, de créer des liens personnels et de réaliser leur potentiel plus facilement. Selon un sondage, 37% des employés ont déclaré que travailler au sein d'une bonne équipe était l'une des raisons pour lesquelles ils ont choisi de rester dans leur poste. En outre, cela peut augmenter la productivité jusqu'à 20%.

## Atelier d'assouplissement musculaire

Durée de l'atelier : 20/30 minutes ou 1 h

Équipement requis : Tapis de yoga (si possible fournis par la société), balles, élastiques, sangles, bâtons (fournis par l'intervenant et si possible stockés sur place)

Bienfaits : Les mêmes qu'une séance de sport

- Musculaires et posturaux : Assouplissement, détente, renforcement et tonification musculaire, en particulier des muscles stabilisateurs. Permet d'aller rechercher les tensions profondes et les résistances, d'améliorer la posture, d'ouvrir les épaules
- Bien-être intérieur : Moment de détente pour soi, lâcher-prise

Technique : Inspiré du yoga, de la méthode Feldenkrais et du Pilates



## Atelier Zen Stretching®

Le Zen-Stretching® est une méthode de gymnastique et d'auto-évaluation de vitalité. Mieux que le stretching, cette méthode est adaptée à la souplesse de chacun et elle permet un rééquilibrage énergétique en sortant du cadre purement physique pour entrer dans une dimension plus globale d'écoute de soi, de prévention et d'entretien de sa santé.

Durée de la séance : 30 minutes ou 1 heure.

Niveau requis : Tous niveaux (même aux personnes peu ou pas souples).

Équipements requis : Tapis de yoga (si possible fournis par la société ou bien apporté par l'animateur mais stocké sur place)

Bienfaits :

- Musculaires et posturaux : Tonification musculaire qui permet d'aller rechercher les tensions profondes et résistantes et de les assouplir. Renforcement de tous les organes, de l'appareil respiratoire et du système immunitaire.
- Bien-être intérieur : Ces mouvements étirent également les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Cela permet de mobiliser et de nourrir notre essence la plus profonde.

Technique : Le Zen-Stretching® est une technique qui consiste en une série d'exercices d'étirement et de tonification musculaire réalisés en position debout, assise ou allongée. Cependant, cette méthode va bien au-delà du simple stretching. L'animatrice adapte les exercices en fonction de la condition physique et des besoins individuels de chaque personne, pour un programme personnalisé. En stimulant et rééquilibrant l'énergie de notre corps, cette technique rappelle le yoga pour son travail d'étirement et le Qi Gong pour son aspect de connexion à l'énergie. En effet, cela peut avoir des effets similaires à une séance de Shiatsu ou d'acupuncture.

# Atelier Mouvement dansé

*La danse comme médiation pour favoriser la dynamique de groupe.*

La danse " Âme et Corps " est une danse libre et ludique qui combine pensée, action et ressenti. Elle est accessible sans prérequis, à condition bien sûr de laisser tomber l'envie de bien faire... Elle favorise l'échange, le jeux et la communication parmi les participants.

Durée de la séance : 30 minutes

Équipement requis : Tapis de yoga (si possible fournis par la société ou bien apportés par l'animateur mais stockés sur place ), Musique (l'animateur apporte une enceinte).

Niveau requis : Tous niveaux. Ce n'est pas un cours de danse.

Bienfaits :

- Musculaires et posturaux : Permet de percevoir son corps de manière plus sensible et de travailler sa proprioception.

- Bien-être intérieur : Facilite le travail en pleine conscience, permet de chasser le stress, la fatigue, afin de remettre le corps en mouvement et de libérer l'esprit, de prendre soin de soi. Favorise la joie, la communication et l'expression personnelle.

Technique : Alternance de mouvements dynamiques et méditatifs en positions debout, assise ou allongée. Elle est ponctuée d'auto-massages d'exercices sensoriels.



# Ateliers statiques

## Atelier d'auto-massage Chinois

Apprentissage d'un auto-massage complet avec explication des différentes étapes.

Durée de l'auto-massage : 10 minutes (en apprentissage compter 20 minutes)

Équipement requis : Aucun

Bienfaits :

- Physiques : Agit sur la circulation sanguine et le cœur.
- Bien-être intérieur : Agit sur le bien-être intérieur, abaisse le niveau de stress et de fatigue.

Technique : Méthode d'équilibrage énergétique par successions d'exercices simples.



## Atelier de relaxation, méditation guidée, respiration

Durée de l'atelier : 15/ 30 minutes

Équipement requis : Chaise.

Niveau requis : Aucun. La méditation est avant tout une prise de conscience du moment présent à soi et de noter lorsque son esprit s'évade dans le passé ou le futur.

Bienfaits : Abaisse le niveau de stress et de la charge mentale, améliore la mémoire, la concentration, le niveau d'attention et la santé émotionnelle.



## ÉVÉNEMENTS

Nous pouvons également répondre à vos demandes d'interventions lors de grands événements en fournissant des équipes expertes. Ateliers thématiques à composer sur-mesure en fonction de vos attentes.

Devis sur demande.

# Conditions

- Déplacement pour un groupe de 6 personnes minimum
- Pause détente à l'heure du déjeuner : 1 atelier ou 2 en simultané (nécessite 2 salles ou un grand espace modulable dimensionné pour les participants).
- Une 1/2 journée de bien-être : 1 ou 2 ateliers au choix
- Journée découverte bien-être et détente : 2 ou 3 ateliers au choix
- En alternance plusieurs animations, massage et ateliers
- Devis sur mesure
- Matériel fourni : Tables de massage et chaises de massage, 10 tapis de yoga (à compléter au besoin)

## Nos tarifs (activité non assujettie à la TVA)

Nos tarifs ci-dessus sont négociables en fonction des paramètres suivants :

- Nombre de collaborateurs intéressés - inscrits pour une journée
- Durée de l'intervention sur la journée (seulement pour la pause déjeuner, la demi-journée ou plus)
- Récurrence de la prestation et possibilité de laisser du matériel sur place si récurrence
- Participation financière de l'employeur ou du CSE
- cours collectif : forfait de 100€ minimum quel que soit le nombre d'inscrit, au delà de 5 inscrits, 15€ / personne.





<b>TYPE DE MASSAGE</b>	<b>TEMPS (Min)</b>	<b>TARIF (€)</b>
Massage sur chaise	30	30 €
Massage sur table	45	70 €
Tarif journée complète - massage sur chaise	6h	340
Cours collectif auto massage / danse / zen stretching	30/60	80 € minimum(*)

#### **TARIFS GROUPE**

1 à 5 personnes	6 personnes et +
100 €	15 € / personnes



# CONTACT

[www.artdutoucher.net](http://www.artdutoucher.net)

L'art du Toucher  
Dojo les sens du monde  
17 rue Lisfranc 75020 Paris

[www.artdutoucher.net](http://www.artdutoucher.net)  
[artdutoucher@gmail.com](mailto:artdutoucher@gmail.com)  
06 13 52 31 88



L'ART DU TOUCHER