



Bernadette ARNAUD

06 07 90 14 37

Email : arnaudbernadette7@yahoo.fr

Site Internet : <http://essenceducoeur.fr>

Facebook : Bernadette Arnaud



« L'âme a la couleur du regard »

## LE BIEN-ETRE DANS L'ENTREPRISE

### - OBJECTIFS

- Mieux maîtriser son énergie au travail
- Savoir reconnaître ses limites
- Ecoutez son corps
- Prendre une pause efficace pour se recharger
- 

### CONTENU :

- Ecoute de l'état physique ,émotionnel du moment
- Apprendre à bien respirer pour augmenter son potentiel d'énergie vitale
- Séance guidée, relaxation dynamique
- Gestuelle de libération, d'ancrage, d'équilibre
- Technique sensorielle olfactive, conseil et utilisation

### PRATIQUE

- Travail sur la respiration, le souffle en conscience
- Un massage Assis...soulagement du dos mobilisation des bras
- Massage à l'huile des mains
- Massage de la tête et du crâne
- Massage des pieds
- Posture d'ancrage
- L'olfacto avec des huiles essentielles correspondantes au moment (stress, peur, émotion , fatigue , tension..)

-Les personnes se laisseront guidées par ce qui sera le meilleur pour elles en fonction de leur ressenti.

Temps proposé le plus adapté à l'organisation de l'entreprise :

soit des créneaux de 20mn à 30mn .

Je vous propose ce programme « Bien-Être » pour une Pause régénérante Stimulante , afin d'être à l'écoute de vous-même et plus disponible dans votre mission professionnelle et avec vos collaborateurs.

Bernadette ARNAUD , professionnelle du domaine du Bien-Être depuis de nombreuses années .

Je dispense des soins en cabinet et propose des formations , puis intervenante en entreprise notamment sur le site de la DCNS.

Dans l'objectif d'accompagner les êtres sur leur chemin avec conscience et bienveillance.

Je reste à votre entière disposition pour de plus amples informations et adapter un programme avec un coût tarifaire en fonction de la demande  
Du temps soit 3 ou 4 h une fois par semaine ou tous les 15 jours.

Bernadette ARNAUD Praticienne de soins de Bien -Être et formatrice , intervenante en entreprise.

N° SIREN :40471310900035

N° Formateur/ 11920774892

Contact tél/ 06 07 9014 37

Site/ [www.essenceducoeur.f](http://www.essenceducoeur.f)

- Apprendre à bien respirer pour augmenter son potentiel d'énergie vitale
- Séance de relaxation guidée ; relaxation dynamique
- Gestuelle de libération, d'ancrage , d'équilibre
- Technique sensorielle olfactive , conseil utilisation.
- PRATIQUE
- Travail sur la respiration ; le souffle en conscience
- Relaxation guidée ou dynamique
- Un massage Assis , soulagement du dos ; mobilisation des bras
- Massage à l'huile des Mains ,des pieds , du dos, de la nuque et la tête.
- L'olfacto avec les Huiles qui correspondent au moment.

Bernadette ARNAUD Praticienne de soins de Bien-Etre et Formatrice

N° Siren / 40471310900035

N° Formateur / 11920774892