

Notre Mission

Agir sur le stress et les tensions dans le but de maintenir ou rétablir un équilibre de vie au quotidien.

Nos prestations

Adaptation des interventions en fonction des besoins :

- Ponctuel/programme complet sur mesure avec bilan initial et final
- Ateliers collectifs/ séances individuelles
- Evénements : séminaire, journée de cohésion, comité d'entreprise...
- Stands d'informations
- En présentiel (demi -journée, journée, soirée et week-end...) ou distanciel

Tarifs : sur devis, nous consulter.



**PRÉVENTION SANTÉ
GESTION DU STRESS
ACCOMPAGNEMENT
BIEN-ÊTRE**

Notre équipe et leurs pratiques professionnelles :

Doriane, Diététicienne - Nutritionniste

Comprendre les principes d'une alimentation équilibrée en séance individuelle ou en atelier de groupe pour améliorer son hygiène de vie.

Christel, Sophrologue

Développer sérénité et mieux-être au quotidien par une méthode psychocorporelle mêlant des techniques de respiration, de décontraction musculaire et d'imagerie mentale.

Pauline, Praticienne bien être

Détendre et lever les tensions par la réflexologie plantaire ou le massage assis, afin de redynamiser le corps et rétablir l'homéostasie pour un meilleur équilibre.

Manon, Enseignante en Activités Physiques Adaptées

Prévenir les risques de survenue des troubles musculo-squelettiques (TMS) et lutter contre la sédentarité afin de préserver son capital santé en pratiquant une activité physique adaptée et sécurisée.



Votre mieux-être,
notre priorité !

CONTACT:

 contact.santequilibre@gmail.com

 06 72 72 57 91

 [sant_equilibre2607](https://www.instagram.com/sant_equilibre2607)

 Association Sant'Équilibre

 <https://www.santequilibre-2607.fr/>



Association loi 1901



VOUS ACCOMPAGNE DANS LA
RECHERCHE DE VOTRE BIEN-ÊTRE