

# 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](mailto: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