



La pause détente en entreprise

*Faites entrer le bien-être
dans votre entreprise*



REVITAL  **SENS**

Ne laissez plus le stress nuire au bien-être et au développement professionnel de vos collaborateurs.

Les pratiques que nous vous proposons dans nos packs peuvent apporter un véritable changement pour chaque manager qui décide d'investir dans cette voie.

Professionnelle du bien-être depuis plus de 20 ans, je vous propose des packs adaptés à vos besoins et à votre budget.

Pour vos séminaires, évènements, manifestations sportives, ...
REVITAL & SENS vous propose **aussi** des packs adaptés pour les groupes.

Au sein de notre équipe nous avons réuni des professionnels du bien-être aux profils très différents nous permettant de pouvoir répondre à vos attentes.



Les packs

Des mises en places simples, de la diversité et des ateliers adaptés à vos besoins et à votre évolution avec des professionnels du bien-être.



«*Massage* Assis*»



Amma assis

La relaxation assise est basée sur l'art traditionnel du Amma qui signifie "calmer par le toucher". Elle est pratiquée depuis 1300 ans au Japon.

Cette technique travaille les épaules, le dos, la nuque, les hanches, les bras, les mains et le cuir chevelu.

Rapide, pratique, efficace, elle procure à la fois une détente corporelle et une redynamisation en un minimum de temps. 10 à 20mn par personne



Modelage crânien

La tête est le centre de tout le corps, elle gouverne et influence le corps physique, le mental et l'énergétique.

Sur une simple chaise masser* la tête, la nuque, le haut du dos et les trapèzes relaxe tous les muscles et apaise le système nerveux.

15 à 20mn par personne



Le pack



« Ateliers »

Atelier Do-in

Technique d'auto massage millénaire, permettant de se maintenir en pleine santé et de soulager les petits maux de la vie quotidienne.

Sa pratique est aisée, accessible à tous, et à tout âge. Apprendre à s'auto-masser, c'est pouvoir se libérer des tensions et utiliser ces techniques au quotidien à n'importe quel moment.

Atelier cohérence cardiaque

Pendant une séance de cohérence cardiaque vous apprenez à mieux gérer vos émotions, réduire votre stress et optimiser votre performance.

Atelier « initiation massage* »

C'est apprendre :

- Un massage simple sur chaise
 - Des gestes de base,
 - Le respect d'autrui,
 - Les contre-indications,
 - La place du toucher dans notre société moderne,
 - Quelques notions d'anatomie.
- Séance de 1 heure qui favorise la convivialité et la cohésion de groupe.



Ateliers de 10 à 15 personnes

Le pack

«*Massage* sur table*»

La mise en place est extrêmement simple.

Cette pause détente, c'est le voyage en quelques minutes de tous les sens, avec un décor simple et raffiné constitué d'une table de massage et/ou d'un tatami recouverts de serviettes moelleuses, de parfums d'ambiance, de bougies, le tout accompagné d'une musique relaxante, dans un endroit propice au calme dans vos locaux. Séance à partir de 20mn.



Massage* aux huiles Bio

Massage du dos, pieds, tête, visage, ... aux vertus décontractante, stimulante ou rééquilibrante.

Shiatsu

D'origine Japonaise, il permet d'évacuer le stress, apaiser le mental et de retrouver un profond état de bien – être. Il favorise un retour à l'équilibre énergétique du corps, redonnant ainsi forme et tonus. Il se pratique habillé.

Thai

Le massage thaï consiste en une série d'enchaînements à un rythme régulier mais variable selon l'objectif souhaité (apaiser, tonifier). Les toxines alors sont éliminées, le flux du Qi est libéré et une sensation de grande paix du corps et de l'esprit gagnera profondément celui qui reçoit le massage. Il se pratique habillé.

Soin énergétique

Ce soin développe la connaissance de soi, apaise les tensions corporelles. Aide au lâcher prise face aux émotions, permet de mieux gérer l'anxiété et le stress. Soin sur le corps entier habillé par simple apposition des mains.

«Les points forts des Packs»

- Facile à organiser,
- Possibilités d'intervenir avec plusieurs professionnels du bien-être qualifiés
- Possibilité de gestion du planning
- Vous choisissez ou créez votre formule



Pour nous contacter :

Catherine PILATH*

www.revitaletsens.fr/entreprise/

Mail : revitaletsens@orange.fr

Tél. 06 79 28 52 64

REVITAL & SENS

Numéro de Siret : 51437711800013

**Praticienne en massage de bien-être, diplômée,
20 ans d'expérience.

* Massage bien-être à but non thérapeutique

Nos références :

- EDF La Défense ;
- EDF Les Mureaux ;
- GDF Cergy ;
- Massage-affaires
Gisors
- Bouygues Immobilier
Issy-les-Moulineaux.
- ZENCO pour PSA
Poissy (conciergerie
d'entreprise)
- LA POSTE
- ERDF Sartrouville
- ERDF Montigny les
Corneilles
- Thalès Group
- American Express
- Générali Saint Denis