

ACTIVITÉS PHYSIQUES & SPORTIVES**15 ACTIVITÉS DIFFÉRENTES : YOGA, PILATES, CROSS'TRAINING, CARDIO'RENFO, ZUMBA, MARCHÉ NORDIQUE...**

Bilan médico-sportif individuel - 1h	50€
Séances collectives pour 15 personnes maximum - 1h	A partir de 90€
Séances en visioconférence - nombre de participants non limité	A partir de 80€
Coaching individuel / en duo - 1h	A partir de 50€ / 80€
Inscription des salariés aux séances hebdomadaires réalisées au SMUC	Nous consulter
Atelier de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique (présentiel ou distanciel) - 1h	A partir de 120€

ERGONOMIE

Adaptation du poste de travail [conseils et outils]

Devis personnalisé

SOPHROLOGIE

Séances collectives pour 3 à 12 personnes - 1h

1^{ère} consultation individuelle - 1h30

Consultation individuelles de suivi - 1h

Ateliers thématiques [découverte - stress et émotions - sommeil - douleurs - développement du potentiel - accompagnement au changement...] - 2h

Devis personnalisé

NATUROPATHIE1^{ère} consultation individuelle - 1h15

Suivi en consultation individuelle - 45min

Ateliers thématiques pour 15 personnes maximum - 1h

[troubles du sommeil, digestifs - douleurs articulaires et musculaires - perte de poids - gestion des émotions - initiation à l'aromathérapie...]

A partir de 100€

A partir de 80€

A partir de 140€

DIETÉTIQUE

Programmes nutritionnels sur application mobile [nutrition santé, nutrition sportive, horaires décalés et alimentation...]

Suivi diététique individuel : 30min à 1h de consultation/mois + un programme personnalisé via application + échanges hebdomadaires via messagerie

Ateliers thématiques : webinaire ou en présentiel - 1h20 à 2h30

Conférences thématiques et démonstration culinaire suivie d'une dégustation par un binôme chef-diététicien - 1h40

A partir de 18€ / utilisateur

A partir de 94€ / utilisateur

A partir de 385€

A partir de 1450€

COACHING PROFESSIONNEL ET PRÉPARATION MENTALE

Accompagnement individuel - 1h

Ateliers collectifs thématiques - 1h

[développement du potentiel personnel, changements comportementaux et organisationnels, nouvelles pratiques de management / communication...]

A partir de 90€

A partir de 160€

HYPNOSE ERICKSONIENNE / PNL / EMDR / SOINS ÉNERGÉTIQUES. AFFILIÉ AU RÉSEAU RÉHALTO

Accompagnement individuel - 1h15

Ateliers collectifs thématiques - 1h

[burn out - gestion du stress - gestion des émotions - confiance en soi - post-traumatisme...]

90€

Devis personnalisé

MASSAGE

Massage assis basé sur les principes des médecines traditionnelles chinoises / Amma Assis / Massage sur table de tout le corps

Cours collectifs de Do-IN pour 20 personnes maximum [gestion de ses propres tensions...] - 1h

1,5€ / minute

150€

OSTÉOPATHIE

Consultation ostéopathique - 45 min

Etude de la posture sur le poste de travail

70€

Devis personnalisé

REFLEXOTHERAPIE

Séance individuelle sur table - 30 min

Atelier d'autostimulation pour gérer le stress pour un groupe de 5 personnes - 30min

50€

90€

EN DISTANCIEL - 1 séance 80€

	1 fois / mois	1 fois / semaine	2 fois / semaine
3 mois	A partir de 80€ *	A partir de 70€ *	A partir de 65€ *
6 mois	A partir de 75€ *	A partir de 65€ *	A partir de 60€ *
12 mois	A partir de 70€ *	A partir de 60€ *	A partir de 55€ *

*Prix par séance

EN PRESENTIEL - 1 séance 90€

	1 fois / mois	1 fois / semaine	2 fois / semaine
3 mois	A partir de 90€ *	A partir de 80€ *	A partir de 75€ *
6 mois	A partir de 85€ *	A partir de 75€ *	A partir de 70€ *
12 mois	A partir de 80€ *	A partir de 70€ *	A partir de 65€ *

*Prix par séance

**ECHAUFFEMENT
AVANT PRISE DE POSTE**

Séance de 30 minutes

1 séance	A partir de 60€
1 mois 21 séances <i>Dont 1 séance offerte</i>	A partir de 1200€
3 mois 63 séances <i>Dont 1 séance offerte</i>	A partir de 1140€/mois
6 mois 126 séances <i>Dont 1 séance offerte</i>	A partir de 1080€/mois
12 mois 252 séances <i>Dont 1 séance offerte</i>	A partir de 1020€/mois



STADE
MARSEILLAIS
UNIVERSITÉ
CLUB