

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

| | |
|---|-----------------------|
| Bilan médico-sportif individuel - 1h | 50€ |
| Echauffement - 30 min | A partir de 48€ |
| Séances collectives pour 15 personnes maximum - 1h | A partir de 65€ |
| Séances en visioconférence - nombre de participants non limité | A partir de 55€ |
| 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 57€ * | 1200€/mois |
| 3 mois 63 séances <i>Dont 1 séance offerte</i> | A partir de 54€ * | 1140€/mois |
| 6 mois 126 séances <i>Dont 1 séance offerte</i> | A partir de 51€ * | 1080€/mois |
| 12 mois 252 séances <i>Dont 1 séance offerte</i> | A partir de 48€ * | 1020€/mois |

*Prix par séance

COMMUNICATION & PREVENTION BIEN-ÊTRE

CAMPAGNES DE PREVENTION BIEN-ÊTRE SUR MESURE

A partir de 50€



STADE
MARSEILLAIS
UNIVERSITÉ
CLUB