

EN PRESENTIEL

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

*Prix par séance

EN DISTANCIEL

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

*Prix par séance

DIAGNOSTIQUE

400€	Remise de 50% si engagement sur 1 an
------	--------------------------------------

1 SÉANCE D'ESSAI OFFERTE



ACTIVITÉS PHYSIQUES & SPORTIVES

20 ACTIVITES DIFFERENTES : YOGA, PILATES, CROSS'TRAINING, CARDIO'RENFO, ZUMBA, MARCHE NORDIQUE...

Campagne de promotion	Devis personnalisé
Atelier de prévention (présentiel ou distanciel) – 1h	A partir de 120€
Bilan médico-sportif individuel - 1h	50€
Echauffement – 30 min	Devis personnalisé
Séance collective pour 15 personnes maximum - 1h	A partir de 75€
Séance en visioconférence - nombre de participants non limité	A partir de 65€

ERGONOMIE

Adaptation du poste de travail [conseils et outils]	Devis personnalisé
---	--------------------

SOPHROLOGIE

Séances collectives pour 3 à 12 personnes - 1h	Devis personnalisé
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	

NATUROPATHIE

1 ^{ère} consultation individuelle - 1h15	A partir de 100€
Suivi en consultation individuelle - 45min	A partir de 80€
Ateliers thématiques pour 15 personnes maximum - 1h	A partir de 140€
[troubles du sommeil, digestifs - douleurs articulaires et musculaires - perte de poids - gestion des émotions - initiation à l'aromathérapie...]	

DIETETIQUE

Programmes nutritionnels sur application mobile [nutrition santé, nutrition sportive, horaires décalés et alimentation...]	A partir de 18€ / utilisateur
Suivi diététique individuel : 30min à 1h de consultation/mois + un programme personnalisé via application + échanges hebdomadaires via messagerie	A partir de 94€ / utilisateur
Ateliers thématiques : webinaire ou en présentiel - 1h20 à 2h30	A partir de 385€
Conférences thématiques et démonstration culinaire suivie d'une dégustation par un binôme chef-diététicien - 1h40	A partir de 1450€

COACHING PROFESSIONNEL ET PREPARATION MENTALE

Accompagnement individuel - 1h	A partir de 90€
Ateliers collectifs thématiques - 1h	A partir de 160€
[développement du potentiel personnel, changements comportementaux et organisationnels, nouvelles pratiques de management / communication...]	

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

Accompagnement individuel - 1h15	90€
Ateliers collectifs thématiques – 1h	Devis personnalisé
[burn out - gestion du stress - gestion des émotions - confiance en soi - post-traumatisme...]	

MASSAGE

Massage assis basé sur les principes des médecines traditionnelles chinoises / Amma Assis / Massage sur table de tout le corps	1,5€ / minute
Cours collectifs de Do-IN pour 20 personnes maximum [gestion de ses propres tensions...] - 1h	150€

OSTEOPATHIE

Consultation ostéopathique - 45 min	70€
Etude de la posture sur le poste de travail	Devis personnalisé

REFLEXOTHERAPIE

Séance individuelle sur table - 30 min	50€
Atelier d'autostimulation pour gérer le stress pour un groupe de 5 personnes - 30min	90€