

## 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

Sur devis personnalisé	Questionnaire collaborateur Questionnaire décisionnaire
------------------------	--

## 1 SÉANCE D'ESSAI OFFERTE

### MISE EN ROUTE (15MIN)

A partir de 12€ \*

Echauffement en début de journée  
Pause active  
*En présentiel ou en distanciel*



**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	80€
Echauffement ou pause active (présentiel ou distanciel) – 15min	A partir de 12€
Séances collectives (présentiel ou distanciel) - 1h	A partir de 65€
Diagnostique : dispositif souhaité, TMS, bien-être, niveau d'activité physique, motivation et qualité de vie	Devis personnalisé

**ERGONOMIE**

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

**SOPHROLOGIE**

Séances collectives pour 3 à 12 personnes - 1h	Devis personnalisé
1 <sup>ère</sup> 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 <sup>ère</sup> 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€