

1 SÉANCE D'ESSAI OFFERTE

DIAGNOSTIC

Sur devis personnalisé

Questionnaire collaborateur
Questionnaire décisionnaire

EN PRÉSENTIEL

	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€*

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€*

MISE EN ROUTE (15MIN)

A partir de 12€*

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

NEOXPERIENCES

Sur devis personnalisé

Expérience immersive et
interactive à travers des jeux
sportifs et éducatifs.

Au SMUC ou en entreprise



*Prix par séance

Contact : entreprises@smuc.fr



STADE
MARSEILLAIS
UNIVERSITÉ
CLUB

ACTIVITÉS PHYSIQUES & SPORTIVES**20 ACTIVITES DIFFERENTES : YOGA, PILATES, CROSS'TRAINING, CARDIO'RENFO, ZUMBA, MARCHE NORDIQUE...**

Campagne de promotion

Atelier de prévention (présentiel ou distanciel) - 1h

Bilan médico-sportif individuel - 1h

Echauffement ou pause active (présentiel ou distanciel) - 15min

Séances collectives (présentiel ou distanciel) - 1h

Diagnostic : dispositif souhaité, TMS, bien-être, niveau d'activité physique, motivation et qualité de vie_

Séances collectives à travers des jeux immersifs et interactifs "NeoXperiences" (Au SMUC ou en entreprise)

*Devis personnalisé**A partir de 120€
80€**A partir de 12€**A partir de 65€**Devis personnalisé**Devis personnalisé***ERGONOMIE**

Adaptation du poste de travail [conseils et outils]

*Devis personnalisé***SOPHROLOGIE**

Séances collectives pour 3 à 12 personnes - 1h

1ère consultation individuelle - 1h30

Consultations individuelles de suivi -1h

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

*Devis personnalisé***NATUROPATHIE**

1ère 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€***DIETETIQUE**

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 PREPARATION 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€***OSTEOPATHIE**

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€*