Les bulles de bien-être

Interventions Bien-Être & QVCT en Entreprise

Gestion du stress • Relaxation guidée • Pause régénérante & Énergie

---

Présentation & Vision

Des parenthèses de déconnexion et de ressourcement conçues sur mesure pour préserver la santé mentale, prévenir l'épuisement professionnel et favoriser l'apaisement des collaborateurs.

Des prestations axées sur la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT), facilement intégrables dans vos journées QVT, séminaires ou programmes de santé au travail.

Propositions d'Interventions

1. Atelier Collectif — Relaxation & Gestion du Stress

- **Format :** 30 à 45 min | Jusqu'à 10 participants
- **Contenu :** Respiration apaisante, cohérence cardiaque, relaxation progressive et guidage mental pour libérer les tensions et favoriser le lâcher-prise.

2. Séances Individuelles — Soins Énergétiques & Pauses Régénérantes

- **Format :** 30 à 45 min
- **Contenu :** Accompagnement individuel ciblé (Reiki, apaisement mental) pour dénouer les tensions musculaires, réduire la fatigue intellectuelle et restaurer l'énergie.

Cadre, Organisation & Logistique

- **Adaptabilité :** Format court étudié pour s'insérer facilement dans la journée de travail (pause déjeuner ou créneaux dédiés).
- **Espaces requis :**
    - Ateliers collectifs : au sol (avec tapis/coussins apportés par les participants) ou sur chaise en salle de réunion.

    - Séances individuelles dans un bureau ou espace calme (sur table de massage ou fauteuil).
- **Matériel :** Aucun matériel n'est à fournir par l'entreprise.

Grille Tarifaire Entreprises & CSE

Prestation	Description / Format	Tarif HT
Demi-journée d'intervention	3h d'intervention (ex. 2 ateliers collectifs + 1 individuel, ou 4 à 5 séances individuelles)	**220 €**
Journée complète d'intervention	6h d'intervention sur mesure	**380 €**
Atelier collectif à l'unité	Forfait groupe jusqu'à 10 personnes	**110 €**
Cycle Régulier / Convention QVT	Interventions mensuelles ou bimensuelles	**Sur devis** *(Tarif dégressif sur engagement)*

Informations Pratiques & Contact

Modalités & Zone d'intervention

- **Jour d'intervention :** Mercredis
- **Zone d'intervention :** Floirac & Bordeaux Métropole

Contact & À propos

Sonia Salecki
Praticienne en soins énergétiques · Hypnose · EFT

- **Téléphone :** 06 26 74 26 25
- **E-mail :** soniasalecki@yahoo.fr
- **Site internet :** https://soniasalecki.systeme.io/
- **Localisation :** Floirac – Bordeaux Métropole