

CATALOGUE DES ACTIONS BIEN-ÊTRE MNH



MASSAGE ASSIS



Idéal pour une pause revitalisante en entreprise.

Le Massage Amma assis se pratique, sans huile, à l'aide d'une chaise ergonomique et à travers les vêtements.

Le collaborateur ressentira immédiatement une sensation de calme, de bien-être ainsi qu'une impression de tonus et de vitalité retrouvée.

Nos prestations ne sont associées à aucune technique de kinésithérapie, aucune technique médicale ou gymnastique rééducative. Nos massages ne remplissent en aucun cas les fonctions liées aux massages kinésithérapeutiques (Art.1er du décret N°96-879 du 8 octobre 1996).

→ POUR QUI ?

Tout le monde sauf pour les personnes ayant un problème physique grave et pour les femmes enceintes. Si un doute existe, la précaution doit être de rigueur.

→ OBJECTIFS

Éliminer le stress, relaxer, dynamiser

→ DÉROULEMENT

- Pratique individuelle
- Durée 15 à 20 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins



MASSAGE CRÂNIEN



Le massage crânien est une méthode innovante qui permet d'évacuer les tensions et les pressions accumulées par le stress quotidien afin d'amener une profonde relaxation pendant le massage et un bien-être en fin de la séance.

Il se pratique sur une personne assise, habillée.

Il permet de relâcher les tensions musculaires, psychologiques et participe à une action réénergisante de l'organisme, grâce à l'acupression.

Nos prestations ne sont associées à aucune technique de kinésithérapie, aucune technique médicale ou gymnastique rééducative. Nos massages ne remplissent en aucun cas les fonctions liées aux massages kinésithérapeutiques (Art.1er du décret N°96-879 du 8 octobre 1996).



→ POUR QUI ?

Tout le monde

→ OBJECTIFS

Éliminer le stress, relaxer, dynamiser

→ DÉROULEMENT

- Pratique individuelle
- Durée 15 à 20 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



C'est un massage des pieds d'origine chinoise. Chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande ou une partie du corps qui se projette sur la plante des pieds.

Un toucher spécifique localise les tensions et les débloque. Incroyablement détendant, cette technique active la circulation sanguine au niveau des pieds, effaçant les contraintes de la journée. Idéal pour une pause revitalisante en entreprise.

Ce massage est très facile à mettre en place en termes d'organisation : il demande peu de temps, peu de matériel et peu d'espace.

Lutte efficacement contre le stress Le collaborateur ressentira immédiatement une sensation de détente. Il est conseillé de renouveler régulièrement ce type de massages afin d'en prolonger les effets

→ POUR QUI ?

Tout le monde

→ OBJECTIFS

- Lutte efficacement contre le stress
- Détend, apaise les douleurs
- Facilite la concentration et calme l'esprit

→ DÉROULEMENT

- Pratique individuelle
- Durée 15 à 20 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins



RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE



À la fois originale et peu connue du grand public, la pratique de la réflexologie palmaire, en réalité, est très ancienne.

Comme pour la réflexologie plantaire, elle agit sur les terminaisons nerveuses situées dans les mains, qui transmettent des messages de détente ou de stimulation à l'ensemble de l'organisme.

Si elle est moins courante que les massages des pieds, la réflexologie palmaire parvient à optimiser l'harmonie générale du corps en traitant une seule et même zone – en l'occurrence, les mains.

Elle permet de proposer une alternative aux personnes peu disposées au toucher des pieds en favorisant ainsi une atmosphère sereine, reposante et globalement relaxante. Enfin, ne demandant rarement plus de 15 minutes d'immobilité, le soin s'adapte totalement à l'organisation de l'entreprise.



→ POUR QUI ?

Tout le monde

→ OBJECTIFS

- Lutte efficacement contre le stress
- Détend, apaise les douleurs
- Facilite la concentration et calme l'esprit

→ DÉROULEMENT

- Pratique individuelle
- Durée 15 à 20 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins

DO-IN (Automassage)



Le Do-In est une pratique traditionnelle japonaise. Elle consiste en auto-massages sur l'ensemble du corps, en frictions et étirements, stimulant ainsi les fonctions vitales de l'organisme que sont la respiration, la circulation, la digestion.

Au cours d'une séance guidée, grâce aux exercices appropriés à chaque méridien et à chaque saison, nous pouvons sentir le flux de l'énergie circuler plus harmonieusement.

Le do-in se pratique à tout moment de la journée afin de dénouer des tensions musculaires liées à des mauvaises postures au travail ou au stress. Il ne nécessite, en effet, ni matériel ni lieu particulier pour sa réalisation.

→ POUR QUI ?

Cette prestation est ouverte à tous, si un doute existe, la précaution doit être de rigueur.

→ DÉROULEMENT

- Pratique collective
- Durée 30 à 60 minutes
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants (maximum de 15 personnes)
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Fréquence idéale : une fois par mois



LUMINOTHÉRAPIE



Ces lunettes combinent la luminothérapie et la relaxothérapie. Elles utilisent de la musique de relaxation par la voix avec la stimulation par la lumière. Elles sont utilisées pour aider les personnes au sommeil difficile, à de la fatigue chronique, au surmenage intellectuel, au stress etc ...

Certains hôpitaux utilisent depuis longtemps cette technologie pour gérer le stress en anesthésiologie locale, en salle de réveil et en laboratoire du sommeil.

Le système utilise certaines fréquences de sons et de lumières pulsées (qui ont fait l'objet d'étude à l'électroencéphalographie) avec un étonnant pouvoir de distraction, pour entraîner votre esprit dans des niveaux de la conscience habituellement indomptée.

→ POUR QUI ?

Tout public

→ DÉROULEMENT

- Pratique individuelle
- Durée 30 à 60 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants
- Fréquence idéale : une fois par mois

Un intervenant Obiance accompagne tout au long de la journée les participants.





Une séance de yoga en entreprise est constituée d'un travail corporel et d'exercices respiratoires et de concentration. Le corps est à la fois tonifié sur certaines parties et relaxé sur d'autres.

Chaque séance de yoga sera rythmée par des postures douces et adaptées à chaque participant. Ces séances permettront de s'assouplir, de se tonifier, de pratiquer des exercices respiratoires et de relaxation.

Cette activité repose et calme l'esprit, ce qui permet d'être plus performant et créatif. Elle améliore les relations de travail et génère un esprit de coopération entre les employés. Elle génère une nouvelle énergie par le mouvement et une respiration plus adéquate. Elle joue un rôle préventif dans le développement des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, du diabète, des troubles

→ POUR QUI ?

Tout public

→ OBJECTIFS

Éliminer le stress, relaxer, dynamiser

→ DÉROULEMENT

- Durée 60 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir les participants et l'intervenant



QI-GONG



→ POUR QUI ?

Cette prestation est ouverte à tous, si un doute existe, la précaution doit être de rigueur.

→ OBJECTIFS

- Fortifie le corps dans sa globalité
- Maintient et développe la vitalité
- Améliore la respiration et ses effets bénéfiques sur la santé
- Favorise la détente, la concentration et l'état de relaxation
- Aide à mieux gérer les émotions

→ DÉROULEMENT

- Durée 45 à 60 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir le nombre de participants (maximum de 20 personnes)
- Fréquence idéale : une fois par mois

Le qi gong est un art ancestral chinois qui remonte à plus de cinq mille ans pratiqué par tous en Asie, soldats, religieux, lettrés afin d'améliorer leurs capacités physiques et mentales. Cette pratique a traversé les siècles et depuis 30 ans se développe partout dans le monde.

Ce sont des mouvements lents combinés à la respiration qui vont apaiser le mental et le corps pour donner naissance à plus de tonus, une détente musculaire, une meilleure concentration, une plus grande confiance en soi et une meilleure gestion du stress, c'est une pratique de bien être, et bien plus car c'est une pratique de santé, le Qi gong en chine est rattaché à la médecine.



COHÉRENCE CARDIAQUE



La cohérence cardiaque est une technique de respiration simple et à la portée de tous.

Les ateliers de cohérence cardiaque permettent d'apprendre à contrôler les accélérations et les ralentissements du cœur en maîtrisant notre respiration, en la domptant.

Cette action peut être accompagnée d'une application (à télécharger sur un téléphone portable ou une tablette).

→ POUR QUI ?

Tout public

→ OBJECTIFS

- Gestion du stress, des émotions et de l'anxiété ;
- Lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

→ DÉROULEMENT

- Pratique de 10 à 15 personnes
- Durée 30 à 60 minutes
- Le matériel nécessaire sera fourni par nos soins
- Une salle suffisamment grande pour accueillir les participants et l'intervenant





Mutuelle Nationale des Hospitaliers

| mnh.fr |

