

Un Souffle d'Art-Mot-Ni

---

# Optimiser le Bien-Être au Travail

Micro massage crânien & Réflexologie plantaire thaïlandaise



[un-souffle-dart-mot-ni.fr](http://un-souffle-dart-mot-ni.fr)

# Sommaire

01 Présentation de l'entreprise

02 Les valeurs de l'entreprise

03 Le bien être au travail

04 Quelles prestations proposées

05 Micro massage crânien et réflexologie plantaire thaï

06 Comment déployer le massage en entreprise

07 Tarifs

# 01 Présentation de l'entreprise

Un Souffle-d'Art-Mot-Ni

---

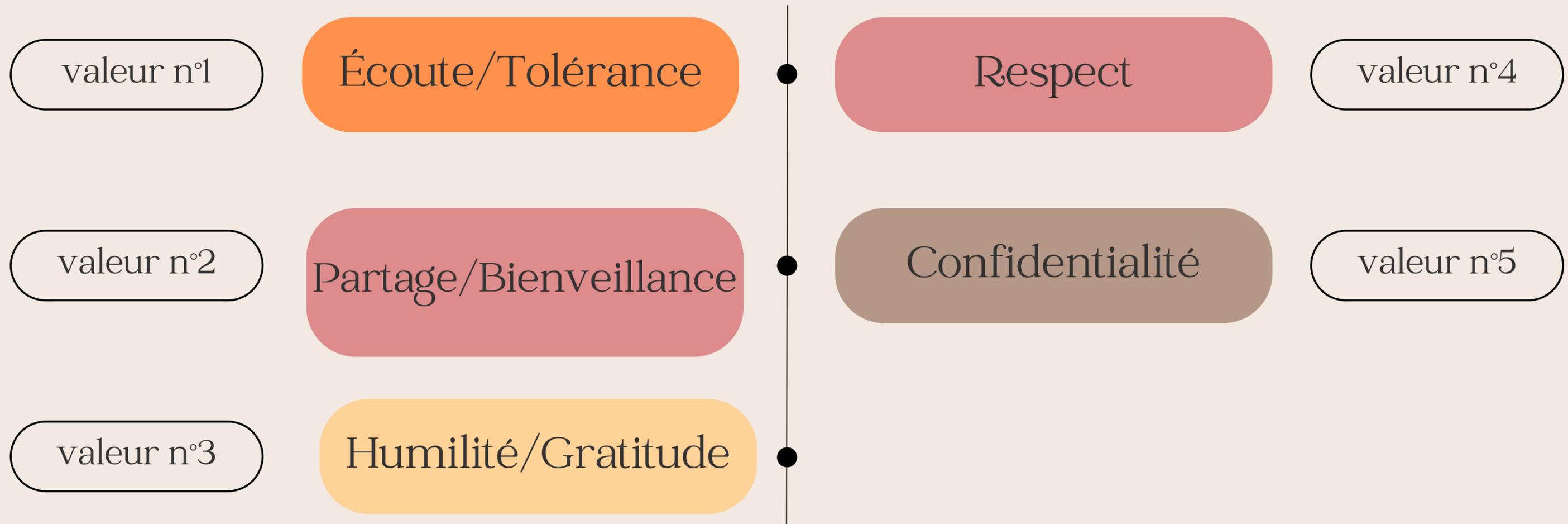
Créée en 2017, Un souffle d'Art-Mot-Ni a pour objectif de vous accompagner dans la bienveillance et en toute discrétion. Mon rôle étant de vous procurer un mieux-être au quotidien tant dans la vie personnelle que professionnelle.

Accompagner la personne dans sa globalité aussi bien au niveau psychologique, émotionnel, physique, et au niveau spirituel.

[Plus d'informations : un-souffle-dart-mot-ni.fr](http://un-souffle-dart-mot-ni.fr)



## 02 Les valeurs de l'entreprise



## 03 Le bien-être au travail

Le bien-être au travail est un enjeu majeur dans la prévention des risques psychosociaux. La qualité de vie, l'environnement ambiant, les conditions de travail, participent à l'épanouissement des employé(e)s.

Quand on parle de bien-être au travail, le pendant négatif est le stress, fatigue, burn-out et la dépression, sont autant de facteurs qui peuvent nuire à la productivité, entraîner de l'absentéisme au travail, mais surtout nuire à la santé mentale du salarié(e). Il y a pourtant de nombreuses méthodes pour y remédier et pour retrouver un esprit serein et un meilleur environnement de travail.

Connaissez vous le Micro Massage Crânien (MMC) et la Réflexologie plantaire thai ?

Ces soins ont été pensés pour répondre à une problématique précise : gestion du stress au quotidien, fatigue physique et/ou psychologique, insomnie, maux de tête, lâcher prise, etc.... En quelques minutes seulement, vous pouvez vous auto-régénérer pour retrouver de la vitalité et avoir les idées (plus) claires !

Le bien-être au travail émerge comme un enjeu clé pour les collaborateurs, recherchant un équilibre entre leurs aspirations personnelles et leurs exigences professionnelles.

## 04 Quelles prestations vous sont proposées

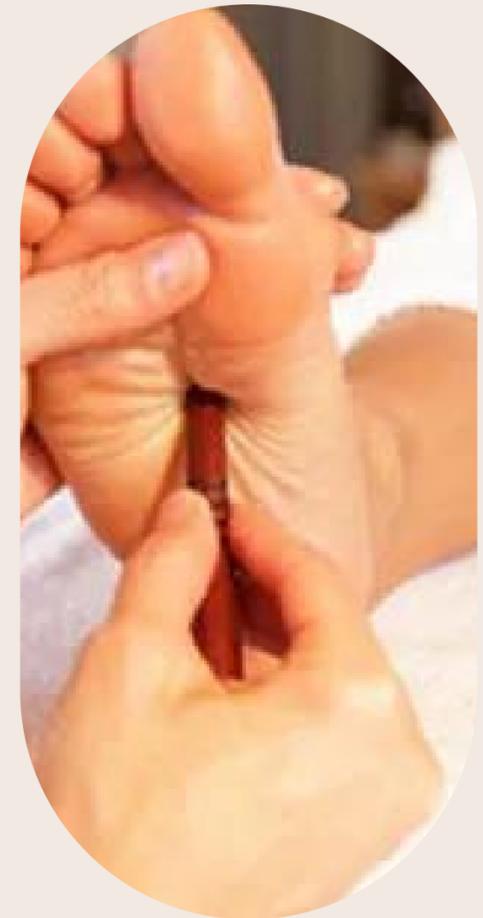
Les séances de Micro Massage Crânien, et de Réflexologie plantaire thai en entreprise sont conçues pour être courtes.

Généralement, elles durent entre 20 et 30 minutes. Une pause efficace sans empiéter sur le temps de la journée.

Ce type de séance s'intègre aisément dans une pause ou sur le temps du déjeuner, sans perturber le rythme de travail.



Micro massage crânien



Réflexologie plantaire thai

## 05 Le MMC c'est quoi?

Le micro massage crânien (MMC) est une technique holistique, dérivée de l'ostéo-magnétisme ou encore ostéopathie énergétique.

Le but du micro massage crânien est de rétablir la disharmonie ou cacophonie ondulatoire, en déverrouillant les tensions crâniennes et en restaurant l'équilibre dans tout le corps grâce au mouvement respiratoire primaire (MRP).

Dans la pratique du MMC, on relance un mécanisme interne fluidique très puissant par des mouvements et petites pressions afin de libérer les tensions émotionnelles et physiques et d'activer les méridiens qui correspondent à chaque point de la colonne vertébrale.

Une séance se déroule en deux temps :

- Un temps d'échange primordial en tous soins et massage. Se dire et laisser dire, c'est offrir à l'autre une grande porte bienveillante vers des prises de consciences salvatrices.
- Il n'y a pas de manipulations, le toucher est doux, les mouvements presque imperceptibles.

**Le MMC se pratique habillé** sur la table de massage sur le dos.

Le MMC peut être une simple étape intégrée à un soin énergétique ou être utilisé de manière isolée

Le micro massage crânien étant non invasif, il peut être pratiqué sur les nouveau-nés, les personnes âgées et les femmes enceintes. Le MMC peut être pratiqué pour différentes affections ou pathologies, d'origine physique ou psychologique. il exerce ses bienfaits dans les situations suivantes.

- Le stress
- La dyslexie
- Les difficultés d'apprentissage
- Les maux de tête chronique
- La fatigue nerveuse
- L'hyperactivité
- Le manque d'entrain et de motivation
- La névralgie d'Arnold
- La déprime +/- installée
- Et bien plus encore..

Ce massage permet d'évacuer toutes les tensions et les pressions générées par les stress quotidiens que nous subissons et amène à un état de relaxation profonde et de bien-être en très peu de temps.

S'offrir un micro massage crânien, c'est s'offrir un moment d'évasion pour notre corps et notre esprit.

**Ce massage se reçoit sur la table de massage et habillé.**

La réflexologie plantaire thaïlandaise est une pratique millénaire issue de la médecine traditionnelle thaïlandaise, inspirée à la fois des philosophies de soins chinoises et indiennes.

Elle repose sur la stimulation des zones réflexes situées sur la plante des pieds, reliées à différents organes et parties du corps. Cette pratique ne se limite pas à un simple massage des pieds, mais cherche à rétablir l'équilibre énergétique du corps tout entier.

Utilisée aussi bien pour ses vertus relaxantes que thérapeutiques, la réflexologie plantaire thaï se distingue par des gestes précis, parfois réalisés avec un bâtonnet de bois pour atteindre des points énergétiques profonds.

Les principes de la réflexologie plantaire thaï:

La réflexologie plantaire thaï repose sur des fondements clairs et structurés :

- **Les zones réflexes** : Chaque zone du pied correspond à un organe ou une partie du corps. Par exemple, le gros orteil représente la tête et le cerveau, tandis que le talon est associé au bas du dos et au bassin.
- **Les méridiens énergétiques** : Comme en médecine chinoise, la réflexologie thaï travaille sur les canaux énergétiques du corps, appelés "SEN" en thaïlandais. Ces canaux transportent l'énergie vitale (ou "Qi") et leur stimulation favorise une meilleure circulation énergétique.
- **Techniques dynamiques** : Contrairement à la réflexologie occidentale, les mouvements sont souvent rythmiques et intègrent des pressions plus profondes, associées à l'utilisation d'un bâtonnet en bois pour accéder aux points énergétiques précis.

Les bienfaits de la réflexologie plantaire thaï sont nombreux et s'adressent à un large public. Voici les principaux effets positifs de cette pratique :

## Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique

En stimulant les zones réflexes, cette pratique favorise une meilleure circulation sanguine et aide à éliminer les toxines accumulées dans l'organisme. Elle stimule également la circulation lymphatique, contribuant à renforcer le système immunitaire.

## Soulagement du stress et de l'anxiété

Les mouvements rythmiques et profonds agissent comme un sédatif naturel, réduisant le stress, l'anxiété et les tensions nerveuses. Les praticiens considèrent que la relaxation induite aide à réguler le système nerveux.

## Réduction des douleurs et tensions musculaires

En travaillant sur les points de réflexologie associés, il est possible d'atténuer certaines douleurs, comme celles liées aux lombalgies, aux migraines ou aux courbatures musculaires.

## Amélioration de la qualité du sommeil

La réflexologie plantaire thaï aide à réguler les cycles de sommeil en stimulant des zones spécifiques associées à la relaxation et à la détente profonde.

## Soutien à la digestion

En agissant sur les zones réflexes de l'appareil digestif, cette pratique peut contribuer à réguler le transit intestinal et à soulager des problèmes comme les ballonnements ou la constipation.

**Ce massage se reçoit sur la table de massage et habillé.**

# Comment déployer le massage en entreprise

## Comment organiser le déploiement

- Définir un lieu calme pour le déroulement des séances et en garder tous les bienfaits (5m<sup>2</sup> minimum)
- Définir le nombre d'employé(e)s à masser
- Fixer les créneaux de passage de chaque collaborateur massé
- Les salariés peuvent venir en tenue de travail directement
- Déterminer la durée de l'intervention

## Quand déployer Le massage ?

- De façon hebdomadaire pour un bien être optimal dans votre entreprise
- De façon mensuelle
- Lors de journée QVT ou semaine QVT
- Lors d'événements spéciaux

**Forfait heures**

Déplacement non compris

**Micro Massage  
Crânien**

- 1 heure
- 1 Praticien
- 2 Massages

**50.00€ net****Reflexologie plantaire  
thaï**

- 1 heure
- 1 Praticien
- 2 Massages

**65.00€ net****Forfait journée**

Déplacement non compris

**Micro Massage  
Crânien**

- 1 heure
- 1 Praticien
- 9 Massages

**350.00€ net****Réflexologie plantaire  
thaï**

- 1 journée
- 1 Praticien
- 8 Massages

**400.00€ net****En Sus**Ne sont pas compris  
dans les tarifs.

- Les frais de  
déplacements



## Un Souffle d'Art-Mot-Ni

Contact@unsouffledartmotni.fr

Tel: 06.51.24.20.26

un-souffle-dart-mot-ni.fr

Siret: 38476346200092

