



Praticien en bien-être et spécialiste en Shiatsu (RNCP niveau 5), j'accompagne particuliers et professionnels dans la gestion du stress et la prévention des tensions physiques.

Mes interventions se réalisent directement sur le lieu de travail et s'intègrent facilement dans l'organisation de l'entreprise.

Interventions proposées :

Do In – Automassage et mobilité :

Exercices simples pour relâcher les tensions, améliorer la souplesse et la posture et relancer l'énergie.

Méditation active :

Techniques de respiration et de concentration pour améliorer la clarté mentale et la gestion du stress.

Sophro-hypno-régénération :

Méthode de relaxation profonde favorisant la récupération mentale et physique.

Shiatsu et massage Tuina :

Séances individuelles pour soulager les tensions musculaires, améliorer la récupération et réduire la fatigue.

Amma assis :

Massage habillé sur chaise ergonomique, idéal en entreprise pour une récupération rapide.

Objectif des interventions :

- réduire le stress
- prévenir les troubles musculosquelettiques
- améliorer la concentration et la récupération
- favoriser un climat de travail serein
- programmes de qualité de vie au travail

Bénéfices pour l'entreprise :

- réduction du stress et de la fatigue
- prévention des troubles musculosquelettiques
- meilleure concentration des équipes
- amélioration du bien-être au travail
- renforcement de la cohésion d'équipe

Organisation des séances :

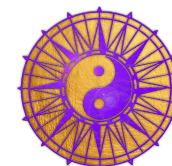
 Interventions sous plusieurs formats :

- ateliers découverte
- séances régulières
- journées et demi journées bien-être
- Espace détente lors d'événements professionnels

Les séances individuelles (salle de 5m2)

les séances collectives (salle de réunion)

Aucun équipement particulier n'est nécessaire.



Nathanaël Dandrau,
Spécialiste en bien-être– Shiatsu RNCP 5
<https://www.nathanael-dandrau.fr/>

Vous trouverez ci-dessous des exemples de formats de soins et de tarifs.

Les interventions peuvent être adaptées aux besoins spécifiques de votre entreprise. Un devis personnalisé peut être proposé.

Séances collectives	Durée	Tarifs	Séances individuelles	Durée	Tarifs
Do In	1 heure	Jusqu'à 5 personnes 120€	Shiatsu	30 minutes 1 heure	60€ 110€
Méditation active		Jusqu'à 10 personnes 200€	Massage Tuina	30 minutes 1 heure	60€ 110€
Sophro-hypno régénération		Jusqu'à 20 personnes 450€	Amma assis	15 minutes 30 minutes	25€ 50€

SÉANCES COLLECTIVES

Do In

Un atout pour le bien-être au travail

Le Do In est une pratique d'auto-massage et de mouvements simples inspirée de la tradition japonaise.

Facile à apprendre, elle permet aux collaborateurs de relâcher les tensions physiques et de mieux gérer le stress au quotidien.

Bénéfices pour les équipes :

Réduction du stress et des tensions

Les exercices favorisent la détente, diminuent les tensions musculaires (nuque, épaules, dos) et contribuent à prévenir les maux de tête liés au stress.

Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Les mouvements et auto massages améliorent la mobilité et aident à relâcher les zones sollicitées par le travail sur écran ou les postures prolongées.

Amélioration de la concentration

Les exercices de respiration et de recentrage permettent de retrouver rapidement clarté mentale et énergie.

Renforcement de la cohésion d'équipe

Les ateliers collectifs offrent un moment de pause et de partage qui favorise une ambiance de travail plus sereine.

Méditation

Innover dans votre environnement de travail

La méditation offre aux collaborateurs un temps de pause et de recentrage, favorisant la clarté mentale, la gestion du stress et la qualité des relations professionnelles.

Ces séances simples et accessibles permettent d'intégrer facilement des pratiques de respiration et d'attention dans le quotidien de travail.

Bénéfices pour les équipes :

Réduction du stress et amélioration du bien-être

Les séances créent un moment de calme et de récupération mentale, contribuant à une meilleure qualité de vie au travail.

Renforcement de la concentration

Les exercices de respiration et d'attention améliorent la capacité de concentration et la clarté mentale.

Meilleure gestion des situations exigeantes

La pratique régulière aide à prendre du recul face aux situations stressantes et à développer une plus grande stabilité mentale.

Stimulation de la créativité et de l'innovation

Un esprit plus calme et plus concentré favorise l'émergence d'idées nouvelles et une réflexion plus constructive.

Amélioration des relations professionnelles

La méditation développe l'écoute, la patience et la qualité des échanges au sein des équipes.

Sophro-Hypno Régénération

Protocole de relaxation profonde

Cette séance guidée combine respiration, relaxation et visualisation pour favoriser une récupération mentale et physique rapide.

Elle permet aux collaborateurs de relâcher profondément les tensions et de retrouver un état de repos comparable à celui obtenu après un sommeil réparateur.

Bénéfices pour les équipes :

Récupération mentale et regain d'énergie

La séance permet de relâcher la fatigue accumulée et de retrouver un état de calme et de disponibilité mentale.

Amélioration de la concentration et de la performance

Des collaborateurs plus reposés et plus détendus retrouvent plus facilement clarté mentale, concentration et efficacité dans leurs tâches.

Prévention de la fatigue et du surmenage

La pratique aide à mieux gérer le stress et la charge mentale, favorisant un meilleur équilibre entre récupération et activité professionnelle.

Amélioration du bien-être au travail

Ces moments de récupération contribuent à instaurer un climat de travail plus serein et à renforcer l'implication des équipes.

Journée type possible selon participation et organisation souhaitée

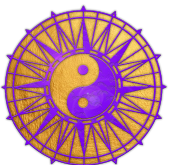
Séances individuelles de 15 à 30 minutes par personne

- jusqu'à 20 participants dans la journée

Atelier collectif Do In (30 à 60 minutes)

Tarif : à partir de 750 € à 900 € la journée

Nathanaël Dandrau,
Spécialiste en bien-être– Shiatsu RNCP 5
<https://www.nathanael-dandrau.fr/>



SÉANCES INDIVIDUELLES

Shiatsu

Relaxation et prévention des tensions physiques

Le Shiatsu est une technique japonaise de pressions exercées avec les mains sur des points précis du corps. Habillé, sur table de massage.

Cette pratique vise à relâcher les tensions, favoriser la détente et soutenir l'équilibre général de l'organisme.

Les séances peuvent être réalisées sur table, particulièrement adaptées au contexte professionnel.

Bénéfices pour les équipes :

Réduction des tensions physiques

Le Shiatsu aide à relâcher les zones de tension fréquemment sollicitées au travail : dos, nuque, épaules et bras.

Diminution du stress et de la fatigue

La séance procure une détente profonde qui permet aux collaborateurs de récupérer physiquement et mentalement.

Amélioration de la concentration

Un corps plus détendu et un esprit apaisé favorisent une meilleure disponibilité mentale.

Prévention des troubles musculosquelettiques(TMS)

En relâchant les tensions et en améliorant la circulation, le Shiatsu contribue à prévenir les douleurs liées aux postures prolongées et au travail sur écran.

Récupération rapide en journée de travail

Une séance courte permet de retrouver énergie et confort physique pour poursuivre ses activités.

Massage Tuina

Détente profonde et récupération physique

Le Tuina est une technique de massage issue de la tradition chinoise.

À l'aide de pressions, de mobilisations et d'étirements doux, cette pratique aide à relâcher les tensions et à favoriser la récupération physique.

Les séances peuvent être adaptées au contexte professionnel pour apporter une détente rapide et efficace.

Bénéfices pour les équipes :

Relâchement des tensions musculaires

Le massage aide à détendre les zones souvent sollicitées par le travail : dos, épaules, nuque et bras.

Réduction du stress et de la fatigue

Les pressions et mobilisations favorisent la relaxation profonde et contribuent à diminuer la fatigue accumulée.

Amélioration de la mobilité et du confort physique

Les étirements doux intégrés à la séance participent à améliorer la souplesse et à réduire les sensations de raideur.

Récupération physique et mentale

La séance procure un moment de récupération qui permet de retrouver énergie et disponibilité mentale.

Amma assis

Détente rapide et récupération au travail

Le massage Amma assis est une technique de relaxation réalisée sur une chaise ergonomique, sans huile et sur vêtements.

Particulièrement adapté au milieu professionnel, il permet de relâcher rapidement les tensions et de retrouver énergie et concentration.

Les séances sont courtes et faciles à intégrer dans une journée de travail.

Bénéfices pour les équipes

Relâchement des tensions musculaires

Le massage agit principalement sur les zones les plus sollicitées au travail : dos, nuque, épaules et bras.

Réduction du stress et de la fatigue

Les pressions et étirements favorisent une détente rapide et permettent de récupérer mentalement.

Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

En relâchant les tensions liées aux postures prolongées et au travail sur écran, l'Amma assis contribue à améliorer le confort physique des collaborateurs.

Amélioration de la concentration

Après une séance, les collaborateurs retrouvent plus facilement énergie, clarté mentale et efficacité dans leurs tâches.

Un moment de pause bénéfique

Ces séances offrent une pause régénérante qui participe à améliorer la qualité de vie au travail.

Journée type possible selon participation et organisation souhaitée

Séances individuelles de 15 à 30 minutes par personne

- jusqu'à 20 participants dans la journée

Atelier collectif Do In (30 à 60 minutes)

Tarif : à partir de 750 € à 900 € la journée

Nathanaël Dandrau,
Spécialiste en bien-être– Shiatsu RNCP 5
<https://www.nathanael-dandrau.fr/>

