

Nathanaël Dandrau, prestations en entreprise

Ensemble, travaillons à accompagner le plein potentiel de votre équipe et à transformer votre environnement de travail en un espace bienveillant et dynamique



Je vous propose un programme complet de bien-être en entreprise pour favoriser l'expression de votre potentiel et améliorer vos performances.

Ce programme ambitionne d'améliorer la qualité de vie au travail, la gestion du stress et l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle. Cette approche unique comprend des cours collectifs de Do In (une pratique ancestrale pour le bien-être physique et mental), de Méditation dynamique (pour l'endurance mentale et une meilleure ambiance de travail), et des formations spécifiques en bien-être (pour renforcer la résilience et une communication efficace).

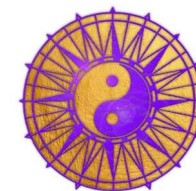
Grâce à un accompagnement global, le soin est adapté à vos besoins personnels, assurant un suivi performant pour un soulagement durable et une stabilité améliorée. Offrir des programmes de bien-être novateurs et efficaces peut aider une entreprise à se démarquer en tant qu'employeur attractif sur un marché concurrentiel. Cela peut attirer des talents de haut niveau et renforcer la réputation de l'entreprise en tant qu'employeur soucieux du bien-être de ses employés et de ses responsabilités sociales. Des soins individuels pour les besoins de santé (musculo squelettique) comme le Shiatsu et les thérapies de massage sont également proposés.

Une approche adaptée à votre environnement professionnel :

Mes séances collectives d'une heure sont conçues pour s'adapter facilement à l'environnement de travail. Des exercices simples et efficaces peuvent être pratiqués en groupe ou individuellement, sans nécessité d'équipement spécial. Je vous propose des sessions personnalisées, adaptées aux besoins spécifiques de votre entreprise et de vos employés. Que ce soit pour des séances régulières ou des ateliers ponctuels, mon programme est flexible et conçu pour s'intégrer harmonieusement dans votre planning d'entreprise.

Nathanaël

<https://www.nathanael-dandrau.fr/>



Vous trouverez ci-dessous des exemples de soins et de tarifs qui seront adaptés à vos besoins.

Séances collectives	Durée	Tarifs	Séances individuelles	Durée	Tarifs
Do In	1 heure	Jusqu'à 5 personnes 120€	Shiatsu	30 minutes 1 heure	50€ 100€
Méditation active		Jusqu'à 10 personnes 200€	Massage Tuina	30 minutes 1 heure	50€ 100€
Sophro-hypno régénération		Jusqu'à 20 personnes 400€	Amma assis	15 minutes 30 minutes	25€ 50€

Séances collectives

Do In

Un Atout Majeur pour le Bien-être au Travail

Offrez à vos équipes un outil puissant pour renforcer leur bien-être physique et mental.

Bénéfices Clés pour vos Employés :

- **Réduction du Stress et des Tensions** : détente et soulagement diminuant le stress, les douleurs musculaires et les maux de tête.
- **Favorise la cohésion**, et la circulation de l'énergie positive.
- **Équilibre Mental et Énergétique** : une répartition harmonieuse de l'énergie, maintien d'un équilibre psychique essentiel dans un environnement de travail exigeant.
- **Amélioration globale de la santé** : grâce à des techniques d'auto-massage et de respiration, l'élimination des toxines et l'amélioration de la circulation.
- **Développement Personnel** : la maîtrise de soi et la gestion des émotions.

Méditation active

Innovez dans votre Environnement de Travail

Créez un environnement professionnel propice à l'épanouissement et à l'innovation.

Bénéfices Clés pour vos Employés :

- **Amélioration du Bien-être Global** : moment de calme et de concentration, Nos sessions aident à réduire le stress et à augmenter le contentement général pour une meilleure qualité de vie au travail.
- **Développement de l'Endurance Mentale** : cultiver une endurance mentale permettant de mieux gérer les défis professionnels et personnels.
- **Boost de Productivité Conscient** : focalisation et clarté mentale, entraînant une productivité plus ciblée et créative et une capacité d'agir opportune
- **Harmonisation des Relations Professionnelles** : la méditation facilite une communication plus fluide et empathique, renforçant les liens au sein des équipes et avec les clients.

Sophro-Hypno régénération

Protocole méditatif

Permet de récupérer une nuit de sommeil reposante en une heure.

Bénéfices Clés pour vos Employés :

- **Productivité accrue des employés** : une équipe plus énergique, concentrée et productive. Des employés reposés sont plus susceptibles de rester motivés et de produire un travail de meilleure qualité.
- **Réduction de l'absentéisme et du présentéisme** : réduire l'absentéisme causé par les problèmes de sommeil et le présentéisme associé à des employés fatigués et moins performants. Cela se traduit par une force de travail plus fiable et constante.
- **Amélioration du bien-être** : une culture d'entreprise plus positive, une plus forte implication des employés et une plus grande satisfaction au travail.

Séances individuelles

Shiatsu

Réguler et diminuer des symptômes

Technique de soin sur les méridiens tendineux-musculaires.

Bénéfices Clés pour vos Employés :

Le shiatsu apaise, via la pression des mains et son action sur les méridiens.

• Des agents en forme :

Des effets sur les douleurs du dos, articulaires et musculaires, le stress, la dépression, le manque de concentration, la fatigue, l'insomnie, les maux de tête..

• Un personnel détendu et efficace :

Par son action sur la circulation sanguine, la circulation lymphatique, le système digestif, le système nerveux, et la gestion du problème postural.

Permet de soutenir un rythme de travail soutenu et de combattre la perte d'énergie.

Par un massage régénérant visage et cou Kobido ou un Shiatsu assis, très confortable, avec une action directe sur le dos, la tête et les bras.

Massage Tuina

Obtenir un équilibre énergétique

Le massage bien être Chinois sur des points précis, de haut en bas.

Bénéfices Clés pour vos Employés :

Chaque point spécial se masse avec la pulpe du pouce en exerçant une force moyenne. Puis, on travaille le long des méridiens pour les réguler selon des axes bien précis.

• Une bonne santé :

Il agit pour obtenir un équilibre énergétique, le bien-être et stimuler la résistance aux maladies. Je pratique des étirements dans la séance selon vos besoins. Cela augmente la souplesse et l'énergie. Une approche qui permet de relaxer en profondeur.

• Il permet d'offrir du bien-être et de traiter :

Les troubles du dos, les contractions musculaires, les contractures et le stress. Améliorer les situations de fatigue. Pertinent pendant ou après de fortes sollicitations générant stress et d'efforts physiques. Relance l'énergie vitale.

Amma Assis

Favoriser la qualité de vie en entreprise.

Se centrer et relancer la circulation de l'énergie dans le corps et l'esprit.

Bénéfices Clés pour vos Employés :

Idéal pour la qualité de vie en entreprise, le Shiatsu assis ou Amma assis est recommandé pour:

• Les zones du dos, la nuque, les épaules et les bras

• Eliminer les blocages énergétiques :

Tensions, raideurs, douleurs, manque d'énergie, prévenir et soulager la douleur en exerçant des manœuvres spécifiques situées le long des méridiens, des muscles et des articulations.

• Décongestion par le touché et des étirements spécifiques :

Travail sur les troubles musculosquelettiques, idéal en milieu professionnel pour le confort qu'il permet aux personnes en état de stress ou faiblesse. Stimulant, il permet d'atteindre un état de relaxation profonde et de bien être intérieur.