



Grille tarifaire 2025 – Ateliers bien-être en entreprise

Tarifs à la séance (sans engagement)

- **Reiki collectif** : 90 € (≈ 12,85 €/personne)
 - **Sophrologie** : 100 € (≈ 14,30 €/personne)
 - **Yoga du rire** : 110 € (≈ 15,70 €/personne)
-

Packs Monotype (engagement 3 ou 6 mois)

Pack 3 mois :

- Reiki collectif : 255 € (85 €/séance) – **Économie : 15 €**
- Sophrologie : 270 € (90 €/séance) – **Économie : 30 €**
- Yoga du rire : 300 € (100 €/séance) – **Économie : 30 €**

Pack 6 mois :

- Reiki collectif : 480 € (80 €/séance) – **Économie : 60 €**
 - Sophrologie : 540 € (90 €/séance) – **Économie : 60 €**
 - Yoga du rire : 570 € (95 €/séance) – **Économie : 90 €**
-

Pack Mix Bien-Être (engagement 3 ou 6 mois)

Exemple de cycle sur 3 mois : Reiki → Sophrologie → Yoga du rire

- **3 mois** : 270 € (90 €/séance) – **Économie : 30 €**
- **6 mois** : 510 € (85 €/séance) – **Économie : 60 €**

Possibilité de modifier la rotation selon les besoins des participants.

Bienfaits des ateliers bien-être en entreprise

Proposés par Véronique Philibert – Éveil du Lotus Blanc

Maître Reiki, Sophrologue, Animatrice Yoga du Rire

POUR L'ENTREPRISE

Bénéfices globaux

- ◆ Amélioration du bien-être global des salariés
 - ◆ Réduction de l'absentéisme et du turnover
 - ◆ Renforcement de la cohésion et du sentiment d'appartenance
 - ◆ Meilleure gestion du stress et des conflits
 - ◆ Image positive de l'entreprise (RSE, marque employeur)
 - ◆ Climat de travail apaisé et stimulant
-

POUR LES SALARIÉS

Reiki collectif

Objectif : Harmoniser l'énergie vitale, libérer les tensions mentales, émotionnelles et physiques.

Bénéfices :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la concentration et de la clarté d'esprit
- Soulagement des tensions physiques (maux de dos, fatigue, etc.)
- Renforcement du système immunitaire
- Sentiment de calme profond et de recentrage

Idéal pour :

- Les périodes de surcharge mentale
 - Les équipes en télétravail ou multitâche
 - Les salariés sujets aux douleurs chroniques ou au stress latent
-

Sophrologie

Objectif : Développer les ressources personnelles, améliorer la gestion des émotions et favoriser la détente active.

Bénéfices :

- Diminution de la fatigue mentale et physique
- Amélioration du sommeil et de la récupération
- Renforcement de la confiance en soi et de la concentration
- Meilleure gestion des émotions (colère, nervosité, trac...)
- Outils concrets réutilisables au quotidien (respiration, visualisation...)

Idéal pour :

- Préparer des périodes de changement, d'examens, de pics d'activité
 - Les métiers à responsabilité ou en interaction constante
 - Favoriser la prévention des risques psychosociaux
-

 Yoga du Rire

Objectif : Libérer les tensions par le rire, renforcer les liens et déclencher un état de bien-être immédiat.

Bénéfices :

- Sécrétion d'endorphines : boost d'énergie, anti-stress naturel
- Amélioration de la communication et des relations interpersonnelles
- Développement de la joie de vivre et de la bonne humeur collective
- Renforcement du système cardio-respiratoire
- Brise la routine et la morosité

Idéal pour :

- Les équipes en difficulté de cohésion
 - Stimuler la créativité, le lâcher-prise
 - Clôturer ou lancer une période de projet intense
-