



MASSAGES & COACHING SPORTIF

EN ENTREPRISE

*Le bien-être au service des équipes
et de la performance collective*

Les bienfaits du sport et du massage en entreprise

- Réduire le stress, les tensions musculaires et le taux d'absentéisme
- Prévenir les risques psychosociaux, les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et le burn-out
- Développer l'investissement et le dépassement de soi de vos équipes
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Valoriser votre démarche Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et fidéliser vos collaborateurs

Comment nous procédons ?

Zone d'intervention : Lyon, Caluire
et la périphérie dans un périmètre de 10 kms

- Un échange téléphonique, en visio ou sur site permet de cerner vos besoins et ceux de vos équipes.
- Nous vous transmettons ensuite des propositions personnalisées et un devis détaillé, en nous appuyant sur un réseau de professionnels du bien-être et de la santé pour un accompagnement global et sur mesure.

Pourquoi choisir Fit by Mademoiselle V. ?

Faire appel à Fit by Mademoiselle V, c'est choisir :

- Une expertise humaine, fondée sur l'écoute, l'adaptabilité et le professionnalisme.
- Une énergie positive et dynamique, qui renforce la cohésion et la motivation des équipes.
- Une collaboration fluide et adaptable, pensée en fonction de vos besoins et de vos priorités.
- Des résultats concrets et durables : plus de bien-être, plus d'engagement, plus de performance.

Notre engagement ?

Nourrir le bien-être de chacun pour révéler la force du collectif.



Les Massages

Recharger les batteries et apaiser les esprits

- Installation simple dans un espace d'environ 9m²
- Massages de 15 à 30 min.
- Durée de l'intervention : ½ journée ou journée
- Capacité : max. 4 pers. massées / h. et par masseur

Le massage Amma Assis



Réalisé sur une chaise ergonomique ce massage du haut du corps (à même les vêtements) apporte une relaxation complète, rapide et dynamisante.

Les autres massages



Massage visage et crâne

Meilleure disponibilité mentale et un mieux-être au quotidien, en aidant à la gestion du stress.



Massage des mains

Soulage les tensions musculaires accumulées pendant les heures de travail, apporte énergie et vitalité.



Réflexologie plantaire

Procure un réel état de détente sur l'ensemble du corps, réduit la fatigue et lutte contre le stress.

Séances collectives de sport

Prendre soin de sa santé et souder les équipes

Nos séances s'adaptent aux besoins de vos équipes et sont accessibles à tous : prévention des TMS, détente et bien-être, ou encore activités ludiques et énergisantes.

Chaque intervention favorise la convivialité, le partage et la cohésion, tout en s'adaptant aux besoins et spécificités de chacun.

Des séances sur mesure, ponctuelles ou régulières, réalisables sur site ou en extérieur.

Quelques exemples de thématiques possibles :



Renforcement musculaire



Stretching



Yoga



Pilâtes



Circuit training

Les entreprises favorisant la pratique sportive peuvent bénéficier d'exonérations sociales (décret n°2021-680, 28 mai 2021).



Ateliers thématiques

Prévenir, apprendre, se sentir mieux au travail

En complément des séances de sport et de massages, nous proposons **des ateliers personnalisés de prévention santé et de bien-être au travail, adaptés aux besoins de vos équipes.**

Exemples : prévention des TMS, gestes et postures, le mal de dos - mal du siècle, auto-massage...

Des interventions sur mesure, alliant prévention, pédagogie et pratique, pour améliorer durablement la qualité de vie au travail de vos collaborateurs.