

# PROPOSITION D'INTERVENTION

---

## Le bien-être en entreprise



**Olga  
BROU**

Massage bien-être &  
Relaxation guidée



**Lionel  
LE FRESNE**

Shiatsu &  
Do-In (automassage)



**Marie-Thérèse  
LAMY**

Sophrologie & Coaching

# Sommaire

1. Constat et Identification du besoin
2. Notre réponse spécifique avec une approche adaptée
3. Nos propositions d'interventions
  - a. Notre intervention bien-être pluridisciplinaire sur site
  - b. Nos interventions à la carte sur site ou en cabinet
    - a. Le shiatsu et le soin énergétique
    - b. Le massage et la luminothérapie
    - c. La sophrologie et le coaching
4. Qui sommes-nous?
5. Nous contacter

# Constat et Identification du besoin

## ➤ **Constat**

- Des organisations complexes, sans cesse en mouvement, ce qui sollicite les collaborateurs
- Des rythmes de travail de plus en plus denses qui demandent davantage d'implications des collaborateurs, ce qui engendre de la fatigue physique
- Des collaborateurs qui doivent s'adapter en permanence aux changements, ce qui génère de la fatigue psychologique

## ➤ **Les besoins**

- Mettre en place des dispositifs d'accompagnement qui répondent aux besoins des collaborateurs : gestion des émotions, gestions du stress, gestion de la fatigue, troubles musculosquelettiques
- Redonner une dynamique et du sens au sein du collectif de travail
- Créer des temps privilégiés pour le mieux être au travail

# Nos réponses spécifiques avec une approche adaptée

- **Accompagner managers et collaborateurs** avec des actions individuelles et collectives
- **Agir sur la Qualité de Vie au Travail** avec des sessions /ateliers de bien-être

**Pour répondre concrètement aux besoins des collaborateurs**

- **Miser sur le bien-être** des collaborateurs et managers pour augmenter la performance au travail
- **Développer la confiance** en soi et l'estime de soi
- **Réaffirmer l'humain** avec un accompagnement à la carte

**Pour gagner en qualité de travail, performance et efficacité**

NOS INTERVENTIONS  
BIEN-ÊTRE  
PLURIDISCIPLINAIRES

---

# Nos propositions

## Un service de bien-être pluridisciplinaire adapté à vos besoins

### Disciplines en séance individuelle :

- ✓ Massages bien-être assis ,sur table ou au sol sur futon (3 postes possible)
- ✓ Lumino-Relaxothérapie (3 postes possible)
- ✓ Shiatsu (massage au sol, 1 masseur)
- ✓ Sophrologie (2 intervenants possible)

### Disciplines en séance collective :

- ✓ Sophrologie : Relaxation – respiration
- ✓ Coaching
- ✓ Automassage / Do In

### Objectif :

- ✓ Gérer le stress au travail
- ✓ Prévenir ou réduire les troubles musculo-squelettiques
- ✓ Dynamiser le collaborateur

### Modalités :

- ✓ sessions /ateliers dans nos locaux ou au sein de votre entreprise à la journée ou demi-journée et partout en France
- ✓ Interventions de 15 à 30mn par séance
- ✓ Capacité d'accueil de 10 à + de 100 personnes

# NOS INTERVENTIONS A LA CARTE & SUR MESURE

---

# Proposition d'intervention

Institut POZ N'GO – Olga BROU

## Massage Amma assis et/ou sur table

*Technique de massage du dos assis sur une chaise ergonomique.*

*Possibilité aussi sur table et allongée pour:*

- ✓ Soulager le dos, les épaules les bras, les mains, la tête et la nuque.
- ✓ dynamiser le collaborateur en très peu de temps

## Luminino-Relaxothérapie

*Atelier de déconnexion expresse de l'esprit, combinant lumière, musique et voix pour:*

- ✓ Lutter contre le surmenage intellectuel
- ✓ Retrouver concentration et bonne humeur

## Bol d'air Jacquier - Oxygénation cellulaire

*Comme une balade en forêt, cet outil incroyable permet à l'organisme d'être naturellement mieux oxygéné pour:*

- ✓ Gagner en énergie
- ✓ Booster les défenses immunitaires



## Pack Bien-être

sur site ou en cabinet  
adaptés à vos besoins

# Proposition d'intervention

Corps et Lieux– Lionel LE FRESNE

## **Shiatsu Traditionnel (futon, table ou assis)**

### **Séances individuelles**

Le Shiatsu permet le maintien de la Santé en stimulant les facultés d'adaptation :

- ✓ Par une action douce et profonde, à travers les pressions du pouce et des mains sur les points spécifiques du corps, ainsi que des étirements articulaires

### **Do-In – Séances collectives**

Le Do In est une technique d'automassage pour approfondir le relâchement physique et mental :

- ✓ Par le travail corporel physique et mental,
- ✓ Par des techniques alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu, respiration et relaxation



**Pack Bien-être**

sur site ou en cabinet  
adaptés à vos besoins

# Proposition d'intervention

Lamy Coaching & Conseil – Marie-Thérèse LAMY

## **Sophrologie et respiration**

### **Séances individuelles et collectives d'1h**

- ✓ Se connaître pour mieux appréhender les situations complexes
- ✓ Gérer les émotions, la fatigue, les troubles du sommeil, le stress
- ✓ Prendre un temps pour soi – se relaxer

### **Coaching personnel et professionnel – Séances d'1h**

- ✓ Gérer une situation professionnelle complexe, les conflits
- ✓ Aider à la décision
- ✓ Développer la QVT / la politique RH



## **Pack Bien-être**

sur site ou en cabinet  
adaptés à vos besoins

# QUI SOMMES-NOUS?

---

# Olga BROU – Praticienne en massage bien-être et relaxation

## POZNGO

### **Compétences**

- Massages bien-être (amma assis, californien, sportif, Hawaïen, drainant lymphatique)
- Relaxation guidée, avec la lumino-Relaxothérapie et le bol d'air Jacquier.
  - ✓ Mise en confiance du collaborateur
  - ✓ Ecoute et compréhension des besoins de la personne
  - ✓ Atténue les douleurs musculaires
  - ✓ Apaise le stress, l'angoisse, la tension et l'anxiété
  - ✓ Contribue à un meilleur équilibre psychologique et physique

### **Expérience professionnelle**

- ✓ Assistante de gestion bureau d'étude
- ✓ Gérante espace bien-être
- ✓ Praticienne massage bien-être
- ✓ Animation d'ateliers bien-être dans les locaux de Poz N'Go ou dans les entreprises

### **Formation**

BTS en gestion

Diplômes en massage bien-être et relaxation

### **Références**

Société Eaton-Souriau, Champagné et La Ferté Bernard

GIE Sésam Vitale, Le Mans

CCI Le Mans Sarthe

Cinéma Pathé Le Mans



# Lionel LE FRESNE – Praticien en Shiatsu Thérapeutique, Do-In et Harmonisation Energétique du Lieu et de la Personne (HELP)

## Corps et Lieux

**20 ans d'expérience en Entreprise et 5 ans d'expérience en soins**

### Compétences

Shiatsu Thérapeutique Traditionnel (futon, table) ou Assis (séances individuelles) et Do-In (séances collectives):

- ✓ Troubles Musculosquelettiques, Insomnies, Troubles digestifs, Problèmes circulatoires, Maux de tête, Gestion du stress, Gestion des émotions, Fatigue psychologique, Surmenage, Dépression, Troubles liés à la mémorisation et la concentration, Règles douloureuses, Accompagnement de pathologie graves sous suivi médical

HELP (séances individuelles):

Travail sur les affections énergétiques du lieu et de la personne, source d'une grande majorité de tensions, malaises, maux ou maladies

Très bonne connaissance du monde de l'Entreprise

### Expérience professionnelle

Ma vie professionnelle passée: Ingénierie

- ✓ Cadre en ingénierie dans une grande Entreprise en R&D dans le domaine de la conception de composants électroniques (téléphonie portable & Automobile) pendant 20 ans
- ✓ Responsabilité d'équipe technique et Support aux Clients

Ma vie professionnelle actuelle: Praticien en Shiatsu (affilié au SPS – Syndicat Professionnel de Shiatsu) et Soins Energétiques de la Personne et du Lieu Cabinet Indépendant pour la pratique du Shiatsu, Do-In et soins Energétiques

- ✓ Intervention auprès d'établissements liés à la Santé (Centre Jean-Bernard, Ephads, Maisons de Santé, ...) et d'Entreprises
- ✓ Animation d'ateliers en séances collectives (Do-In ou Auto-Massage, Soins Energétiques)

### Formation

DEA Ingénierie – Etudes: NSA et Faculté de Science de Rennes

Spécialiste en Shiatsu affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu (3 années) – Etudes: Académie Angevine de Shiatsu

Praticien en Soins Energétiques de la Personne et du Lieu – Etudes: Domothérapie, Curothérapie

### Références

Ancien cadre en Ingénierie chez STM, Spécialiste en Shiatsu au Centre Jean Bernard (Centre oncologique de la Sarthe)



# Marie Thérèse LAMY – Coach Professionnelle - Sophrologue

## Lamy Coaching & Conseil

### 25 ans d'expérience en accompagnement

#### Compétences

Coach individuel et collectif, accompagnement de responsables d'entreprise, managers et collaborateurs

- ✓ Développement du capital humain et amélioration des relations, affirmation de soi, management des personnes et des projets stratégiques à l'entreprise, management situationnel, conduite du changement, résolution de problématiques managériales

Sophrologue – séances individuelles et collectives

- ✓ Gestion du stress, amélioration de la concentration et de la confiance en soi

#### Expérience professionnelle

Ressources humaines

- ✓ Consultante RH
- ✓ Manager puis Responsable de départements en cabinet de ressources humaines
- ✓ Responsable en Ressources humaines

Sophrologue

- ✓ Sophrologue des athlètes de haut niveau de karaté – accompagnement collectif et individuel
- ✓ Intervention auprès de mairies
- ✓ Animation de séminaires bien-être

#### Formation

Master II Professionnel Conseil en organisation et management du changement – Paris 8

Master I Développement des Ressources Humaines et Sociologie – CNAM Paris

Sophrologue – IFT La Boissière sur Evre

#### Références

Cabinets conseils en Ressources Humaines (Eurydice Partners et Anthéa RH Conseils)

Groupe COVEA

Mairie d'Argenteuil – Mairie D'Allonnes

Centre de formation des sportifs de haut niveau de Karaté



# Nous contacter

Nous restons à votre disposition pour tout complément d'information et demande de devis.



## Olga BROU

Institut bien-être  
et relaxation

4 promenade d'Andromède  
72100 Le Mans  
06 61 46 17 11

[contact@pozngo.com](mailto:contact@pozngo.com)  
<https://pozngo.com>

## Lionel LE FRESNE

Corps et Lieux

Praticien en Shiatsu, Do-IN et  
Harmonisations Énergétiques du  
Lieu & de la Personne (HELP)

06 13 49 32 43

[CorpsetLieux@gmail.com](mailto:CorpsetLieux@gmail.com)

(Facebook, LinkedIn, Telegram)

## Marie-Thérèse LAMY

Sophrologue

Coach professionnelle Bien-être

06 09 68 31 79

[mt-lamy@hotmail.fr](mailto:mt-lamy@hotmail.fr)

[www.lamy-coachingconseil.fr](http://www.lamy-coachingconseil.fr)

# Références

Quelques Entreprises nous ayant déjà fait confiance



Centre Inter-Régional de Cancérologie  
Etablissement de référence  
dans la prise en charge du cancer

