

Parenthèse

Prévention & Bien-Etre

Catalogue professionnel
des solutions bien-être au travail

Parenthèse Prévention & Bien-Être

Catalogue d'actions bien-être & prévention en entreprise

Des solutions concrètes, simples à déployer et adaptées à votre organisation pour réduire les effets de la sédentarité, améliorer le confort au travail et soutenir l'engagement des équipes.

Ma promesse — Des formats courts, pratiques et efficaces, animés avec pédagogie, pour passer de la sensibilisation à l'action au quotidien. Un accompagnement au Mieux-Etre et favoriser une meilleure qualité de vie au travail.



Intervention en Entreprises, en Maison de retraite.

Accompagnement de 6 à 15 salariés



À qui s'adresse ce catalogue ?

Aux entreprises et collectivités souhaitant mettre en place un programme de prévention et de bien-être : équipes sédentaires, environnements hybrides, métiers de bureau, managers et RH, QVCT, santé au travail.



Parenthèse

Prévention & Bien-Etre

Catalogue professionnel
des solutions bien-être au travail

Mon approche

Une démarche de prévention efficace est **pragmatique, progressive et adaptée au terrain**. Parce que un salarié qui va bien et un salarié qui travaille mieux.

Cet Accompagnement privilégie des actions faciles à mettre en place et réellement tenables dans votre quotidien opérationnel. Ce n'est pas seulement de la détente mais il permet de :

- Diminuer le stress
- Prévenir des Troubles Musculosquelettiques (TMS)
- Améliorer l'énergie
- Sensibiliser les collaborateurs à leur santé
- Retrouver concentration et motivation

J'accompagne les entreprises avec des outils simples, concrets et accessibles, afin que chaque collaborateur puisse devenir acteur de son bien-être.

Une approche humaine, douce et bienveillante — Animation chaleureuse, contenus structurés, conseils applicables immédiatement. Accompagnement pour de l'autonomie et pour être acteur de sa santé.

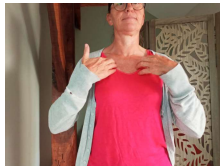
Parenthèse

Prévention & Bien-Etre

Catalogue professionnel
des solutions bien-être au travail

Mes Prestations

Choisissez une ou plusieurs prestations, à la carte, ponctuel ou récurrent, selon vos objectifs (prévention TMS, énergie, concentration, confort).

Prestations	Ce que cela apporte	Photo
Amma assis Sur chaise ergonomique, pause récupération de 20 Minutes	Détente immédiate Soulage les tensions du dos, des épaules et de la Nuque	
Méthode Yogist <i>Etirement et renforcement des zones du corps</i>	Prévention des TMS. Exercices réalisables devant son poste de travail. Plus d'énergie et de concentration	
Atelier DO IN <i>Rituels japonais d'automassage et d'acupression</i>	Automassages faciles à reproduire. Réduction du stress. Energie et vitalité	

Format

Présentiel • Distanciel

Durée

De 20 à 30 minutes minimum

Public

Collaborateurs • Managers • Équipes

Niveau

Accessible



Parenthèse

Prévention & Bien-Etre

Catalogue professionnel
des solutions bien-être au travail

Les Formules Combinées

1) Formule Découverte

- 2h de Amma Assis- soit 6 personnes
- **OU** – 1 Atelier au choix de 30 minutes (en présentiel)



A partir de 180 € HT

2) Formule Bien-Etre

- 2h de Amma Assis- soit 6 personnes
- **ET** – 1 Atelier au choix de 30 minutes (en présentiel)



A partir de 340 € HT

3) Formule Prévention

- 2h de Amma Assis- soit 6 personnes
- 1 Atelier Méthode Yogist de 30 minutes (en présentiel)
- **ET** – 1 Atelier DO IN de 30 minutes (en présentiel)



A partir de 500 € HT

4) Formule Semaine QVCT

- Amma Assis
- 1 Atelier Méthode Yogist de 30 minutes (en présentiel)
- 1 Atelier DO IN de 30 minutes (en présentiel)
- Temps d'échanges avec les collaborateurs



A partir de 500 € HT-Sur Devis

Les Formules uniques

1) Amma Assis

- 2h de Amma Assis- soit 6 personnes
- si besoin de plus de temps, sur devis



A partir de 180 € HT

2) Atelier Méthode Yogist

- 30 minutes d'atelier
- Jusqu'à 10 personnes-Pour plus de personnes sur devis
- En présentiel (en visio sur devis)



A partir de 180 € HT

Parenthèse

Prévention & Bien-Etre

Catalogue professionnel
des solutions bien-être au travail

Les Bénéfices pour l'entreprise

Bénéfices pour les collaborateurs	Bénéfices pour l'entreprise
Relâcher les tensions et moins d'inconforts (nuque, épaules, dos). Plus d'énergie et de concentration. Meilleure récupération au fil de la journée.	Réduction des risques liés aux TMS et à la sédentarité. Engagement renforcé et climat d'équipe plus serein. Démarche QVCT visible et utile.
Meilleure compréhension de son corps et de ses signaux d'alerte. Prendre conscience de leurs habitudes corporelles Autonomie : routines simples à reproduire.	Actions faciles à déployer (formats courts). Culture prévention : des réflexes partagés. Valoriser sa politique de prévention

Ce qui fait la différence

- **Concret** — des outils et exercices applicables dès la fin de la séance.
- **Accessible** — pédagogie claire, sans jargon, et adaptations possibles.
- **Compatible terrain** — formats courts, intégrables aux contraintes du travail réel, adaptables sur le poste de travail
- **Durable** — focus sur l'ancrage d'habitudes plutôt que sur un "one shot"



Parenthèse

Prévention & Bien-Etre

Catalogue professionnel
des solutions bien-être au travail

Un déroulé d'accompagnement simple

- 1. Cadrage** — échange rapide sur vos objectifs, public, contraintes (présentiel/distanciel, horaires, sites).
- 2. Proposition** — sélection des offres, formats et rythme (à la carte ou parcours).
- 3. Déploiement** — animation des ateliers / micro-pauses, supports fournis, adaptations si besoin.
- 4. Ancrage** — recommandations pratiques, routines d'équipe, options de suivi (selon votre choix).

Option Récurrent

Construire un programme sur plusieurs interventions pour installer des habitudes et obtenir des résultats visibles.

Option ponctuelle

Intervenir sur un temps fort : semaine QVCT, prévention TMS, séminaire, etc...

Contact

Parlons de vos besoins : je vous aide à choisir le bon format et à construire une proposition claire, adaptée à votre contexte.

Demander un échange (15-20 min)

Nom / Entreprise : *Sandra Serrano*

E-mail : *sandra.naturo32@gmail.com*

Téléphone : 06.76.86.44.52

Ville / Sites concernés : Haute-garonne/Gers/Occitanie

Liens utiles

Site : sandra-massage.fr

LinkedIn : [sandra serrano-Pour un accompagnement au Mieux Etre](#)

Chaque entreprise est unique. C'est pourquoi toutes les interventions sont personnalisées selon vos objectifs, le nombre de collaborateur et le temps disponible. Un devis est établi sur mesure.