



MATTHIEU DORIDOT

**NATUROPAHIE
RÉFLEXOLOGIE
SOPHROLOGIE**

LE BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE

Retrouvez les différentes
prestations que je propose
au sein du milieu
professionnel

CABINET :

**12 IMPASSE DU SANS SOUCIS,
21800, SENNECEY-LES-DIJON**

06 36 01 17 96

[HTTPS://MD-NATUROPATHIE.FR](https://md-naturopathie.fr)

LE BIEN ÊTRE

La notion du bien être au travail n'a jamais été autant d'actualité qu'à notre époque moderne. Pourtant, les études révèlent que les situations de souffrance au travail n'ont jamais été si nombreuses.

Le Larousse définit le bien être comme "*État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit. Aisance matérielle qui permet une existence agréable.*"

Il existe d'autres définitions du bien être mais à travers celle-ci, on observe qu'il se détache déjà deux notions :

- Le bien être moral et psychologique
- Le bien être physique et matériel

Dans le cadre du travail, ces notions peuvent se rapporter aux situations suivantes :

- Les problèmes psychosociaux : stress, burnout et bored-out (épuisement professionnel), mauvaise reconnaissance, harcèlement, déséquilibre entre vie privée et vie professionnelle...
- Concernant les problèmes "matériels" et physiques, ils se rapportent à la mauvaise posture, à la répétition de mouvements, aux conditions de travail, à la sécurité...

Parce que la santé d'une entreprise dépend du bien être de ses collaborateurs, et ce, à tous les niveaux de hiérarchie, je vous laisse découvrir les prestations que je peux réaliser au sein de votre entreprise.



STATISTIQUE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

**Subissent un
stress régulier
au travail**

53%

des salariés

65%

des managers

25%

des salariés

24%

des managers

**Disent que le travail leur a
déjà causé des problèmes
psychologiques graves
(burn-out, dépression...)**



Quotidien ★★☆☆

Détente ★★☆☆

Stress ★★★☆☆

LA SOPHROLOGIE

FONDÉE PAR LE DOCTEUR ALFONSO CAYCEDO, LA SOPHROLOGIE EST UNE MÉTHODE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE.

C'EST UN ENTRAÎNEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT POUR DÉVELOPPER SÉRÉNITÉ ET MIEUX-ÊTRE BASÉ SUR DES TECHNIQUES DE RELAXATION.

PENDANT UNE SÉANCE, ON VA UTILISER DEUX TYPES D'EXERCICES : DES EXERCICES DYNAMIQUES QUI STIMULENT LA SPHÈRE MUSCULAIRE ET LA RESPIRATION CONTRÔLÉE, PUIS DES EXERCICES STATIQUES QUI SONT LES TECHNIQUES DE VISUALISATION POSITIVE.

SÉANCE DE GROUPE EN ENTREPRISE

Nombre : Par groupe de 5 à 10 personnes.

Lieu : Une salle permettant d'accueillir le nombre de personnes souhaitées tout en leur permettant de tendre et écarter les bras.

Durée : 45 minutes - 1 heure

Avantages : Les exercices musculaires détendront les muscles les plus sollicités au quotidien. Puis une phase de méditation guidée au son de ma voix permettra de travailler sur des situations stressantes, sur la prise de recul ou tout simplement sur la relaxation psychologique. Des exercices de respiration pratiqués dans ces séances peuvent être appliqués au quotidien et sur le lieu de travail.

Prix : 15€ TTC par personnes.

LA RÉFLEXOLOGIE

Quotidien ★★

Détente ★★

Stress ★★

LA RÉFLEXOLOGIE EST UNE TECHNIQUE DE MÉDECINE CHINOISE, VISANT À PRÉVENIR LES MAUX ET MALADIES DU QUOTIDIEN.

LORSQUE L'ON PARLE DE MÉDECINE CHINOISE, ON ÉVOQUE TRÈS FACILEMENT L'ACUPUNCTURE. MAIS CECI EST TRÈS RÉDUCTEUR CAR LA MÉDECINE CHINOISE SE DÉCLINE PAR ÉNORMÉMENT DE TECHNIQUES D'ACUPRESSION DONT LA RÉFLEXOLOGIE, LE MASSAGE AMMA ASSIS, ETC...

TOUTES CES TECHNIQUES ANCESTRALES SONT ADAPTÉES AUX MAUX DE NOTRE MONDE MODERNE COMME LE STRESS, LE SURMENAGE, LES DÉPRESSIONS, LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES, ...

SÉANCE DE GROUPE EN ENTREPRISE

Nombre : Par groupe de 5 à 10 personnes.

Lieu : Une salle permettant d'accueillir le nombre de personne souhaitées en position assise ou allongée. Avec vidéo projecteur si possible.

Durée : 45 minutes - 1 heure

Avantages : À l'aide d'un diaporama, les participants apprendront à réaliser un protocole de réflexologie visant à prévenir le stress ou à gérer les phases de tension ou à se relaxer... La notion à travailler est définie en amont avec l'entreprise.

Prix : 15€ TTC par personnes.

LA RÉFLEXOLOGIE

Quotidien ★★

Détente ★★★

Stress ★★★

SÉANCE INDIVIDUELLE EN ENTREPRISE

Nombre : 1 personne

Lieu : Une salle permettant d'accueillir une table de massage (amenée par le praticien) et permettant de circuler librement autour.

Durée : 20 - 25 minutes.

Avantages : Une séance personnalisée est proposée au participant. Après un rapide échange permettant de déterminer la problématique à aborder et travailler, le collaborateur profitera d'un protocole complet de réflexologie. Détente en profondeur, relaxation, et diminution du stress, meilleur prise de recul seront au rendez-vous après cette séance.

Prix : 30€ TTC par personnes.

LE AMMA ASSIS

Quotidien ★★

Détente ★★

Stress ★★

TOUT COMME LA RÉFLEXOLOGIE, LE AMMA ASSIS EST UN MASSAGE DÉRIVÉ DE LA MÉDECINE CHINOISE.

LE MASSAGE AMMA ASSIS EST UNE TECHNIQUE DE TOUCHER QUI SE PRATIQUE EN POSITION ASSISE SUR UNE PERSONNE HABILLÉE. C'EST UN ENCHAÎNEMENT PRÉCIS, TECHNIQUE, COMPOSÉ DE PRESSIONS, D'ÉTIREMENTS, DE PERCUSSIONS ET DE BALAYAGES.

CE MASSAGE PROCURE UNE DÉTENTE MUSCULAIRE PROFONDE, NOTAMMENT AU NIVEAU DES CERVICALES, DES DORSALES ET DES LOMBAIRES. LA RELAXATION APPORTÉE PAR CETTE TECHNIQUE DIMINUE LES MAUX MUSCULO-SQUELETTIQUES.

EN VENANT STIMULER LES NERFS VAGUE ET SCIATIQUE (SI PAS DE CONTRE-INDICATIONS), NOUS VENONS JOUER UN RÔLE SUR LA RÉGULATION DES MÉCANISMES DU STRESS.

MASSAGE INDIVIDUEL DE AMMA ASSIS

Nombre : 1 personne.

Lieu : Une salle permettant d'accueillir la chaise de massage Amma Assis ainsi qu'une distance de 1m50 minimum entre la chaise et les murs

Durée : 20 - 25 minutes

Avantages : Détente musculaire profonde, meilleure gestion du stress, repos, amélioration du sommeil. Suivant le collaborateur, nous pouvons travailler sur des points de tension précis.

Prix : 30€ TTC par personnes.

LA NATUROPATHIE

Quotidien ★★

Détente ★★

Stress ★★

LA NATUROPATHIE EST UNE APPROCHE
PARAMÉDICALE VISANT À AMÉLIORER LE QUOTIDIEN
DES PERSONNES.

GRÂCE À UNE VISION HOLISTIQUE (QUI PREND EN
COMPTE TOUTES LES FACETTES D'UNE PERSONNE),
ELLE PERMET DE TRAVAILLER SUR DES
PROBLÉMATIQUES PRÉCISES COMME LA DIGESTION,
LE STRESS, LES TENSIONS MUSCULAIRES, LA SPHÈRE
HORMONALE, LE SOMMEIL, DES PATHOLOGIES, ...

LA NATUROPATHIE UTILISE L'ALIMENTATION POUR
APPORTER DES AMÉLIORATIONS DURABLES. ELLE
UTILISE AUSSI D'AUTRES TECHNIQUES COMME LA
PHYTOTHÉRAPIE, L'AROMATHÉRAPIE, LA
MICRONUTRITION, LES FLEURS DE BACH, DES
EXERCICES DE RELAXATION ET UNE MEILLEURE
GESTION DU QUOTIDIEN... POUR TRAVAILLER
RAPIDEMENT SUR DES PROBLÉMATIQUES.

SÉANCE PERSONNALISÉE INDIVIDUELLE

Nombre : 1 personne

Lieu : Une salle permettant d'accueillir le participant et le praticien en position assise.

Durée : 45 minutes.

Avantages : Durant la séance nous aborderons la problématique souhaitée par le participant. Un bilan sera fait, et il profitera d'un programme personnalisé prenant en compte son rythme quotidien, ses croyances, et ses limites. Les conseils donnés lui permettront de travailler en profondeur sa problématique afin d'avoir des résultats sur le court et long terme.

Prix : 60€ TTC par personnes.

LA NATUROPATHIE

Quotidien ★★

Détente ★★

Stress ★★

CONFÉRENCE DE GROUPE

Nombre : 5 personnes minimum

Lieu : Une salle permettant d'accueillir le nombre de personnes souhaitées en position assise. Avec vidéo projecteur si possible.

Durée : 1 heure.

Avantages : La conférence abordera une notion définie en amont avec l'entreprise ou les collaborateurs (sommeil, gestion du stress, performance, concentration, douleurs musculaires, pathologies précises,...).

Durant cette conférence, nous aborderons :

- l'alimentation optimale concernant la notion abordée
- la gestion du quotidien
- les exercices de relaxations adéquates
- les possibles compléments alimentaires et leurs contre-indications

À la fin de conférence, une plaquette récapitulative sera remise à chaque participant

Prix : 15€ TTC par personnes (plafonné à 250€)

TARIF 2022



SOPHROLOGIE

En groupe

15€ TTC / personnes
45 min - 1 heure

En groupe

15€ TTC / personnes
45 min - 1 heure

Individuelle

30€ TTC / personnes
20 - 25 minutes



RÉFLEXOLOGIE



AMMA ASSIS

Individuelle

30€ TTC / personnes
20 - 25 minutes

Conférence

15€ TTC / personnes
1 heure

Individuelle

60€ TTC / personnes
45 minutes



NATUROPATHIE

MATTHIEU DORIDOT

NATUROPAHIE
RÉFLEXOLOGIE
SOPHROLOGIE



12 IMPASSE DU SANS SOUCIS, 21800,
SENNECEY-LES-DIJON



CONTACT@MD-NATUROPATHIE.FR



06 36 01 17 96



HTTPS://MD-NATUROPATHIE.FR

AUTO ENTREPRISE NON SOUMIS À LA TVA

SIRET: 820 798 676 00012

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : 27210425721

