

La démarche VitalÔréflex

1. **Définir ensemble** les objectifs et priorités QVCT
2. **Associer** les acteurs de votre structure
3. **Expérimenter** grâce à un vaste choix d'ateliers et formations
4. **Évaluer et pérenniser** une démarche QVCT



Valeurs & Engagements



PROFESSIONNALISME

Vous assurer des animations de qualité par des professionnels certifiés et expérimentés.



CONVIVIALITÉ

Offrir un espace d'échanges ouvert, favorable à développer une intelligence et une bienveillance collective.



ADAPTABILITÉ

Comprendre les enjeux de votre organisation et y répondre avec aisance et professionnalisme.



RÉACTIVITÉ

Engagement à répondre à vos demandes de devis sous 48H jours ouvrés.

NOS OFFRES

Adaptées à vos envies et vos besoins

À la carte

Ateliers Bien-être/Santé de 1 heure à 1/2 journée.
Formations autour de la santé et du développement personnel sur 1 ou 2 jours.

Tarifs : nous consulter

L'Offre découverte

Testez nos ateliers **Bien-être/Santé** à choisir dans notre catalogue remis à jour régulièrement et à programmer selon vos souhaits et contraintes **sur 1 journée, 1 semaine ou 1 mois.**

Forfait de base : 4 ateliers d'1h sur site : 800 € TTC

L'Offre abonnement

Construisez votre programme multi-activités à partir de nos **16 ateliers Bien-être/Santé** proposés en catalogue.

ABONNEMENT TRIMESTRIEL :

• **1 RDV hebdo** soit **4 ATELIERS/mois** sur 3 mois :
- **10%** sur le forfait de base

• **2 RDV hebdo** soit **8 ATELIERS/mois** sur 3 mois :
- **20%** sur le forfait de base

CONTACT :

☎ 06 83 86 54 94

✉ contact@vitaloreflex.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



VITALOREFLEX.FR



VITALÔRÉFLEX

**La pause bien-être
au travail**

Des ateliers & formations
adaptés à vos envies et vos besoins

VITALOREFLEX.FR

La Qualité de Vie et des Conditions au Travail (QVCT)

Pilier essentiel au travail

39% des salariés déclarent ne bénéficier d'aucune prévention en matière de santé mentale.

(Source : Ipsos Déc 2025)

Seulement **23%** des salariés bénéficient d'un plan de prévention complet.

(Source : Ipsos Déc 2025)

Seulement **14%** des salariés estiment que leur employeur soutient pleinement leur santé mentale.

(Source : Ipsos Oct 2024)

83% des salariés estiment qu'un plan de prévention leur a permis d'améliorer leur santé mentale.

(Source : Ipsos Déc 2025)

Un réseau de professionnels sélectionnés pour vous

Le réseau VitalÔréflex réunit un collectif de professionnels certifiés et diplômés passionnés par leur métier et désireux de partager leur pratique avec le plus grand nombre. C'est l'assurance de faire appel à des intervenants reconnus et inspirants, ayant l'expérience du monde de l'entreprise.



Nos ateliers & formations

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

Apprendre à se reconnecter à soi pour découvrir son plein potentiel tel est l'enjeu de ces ateliers individuels ou collectifs pouvant accueillir jusqu'à 12 personnes :

- Sophrologie
- Bains de forêt (shinrin-yoku)
- Réflexologie plantaire / palmaire
- Atelier des 5 sens
- Massages assis
- Méditation guidée
- Yoga



SANTÉ PHYSIQUE & MENTALE

Nos formations Prévention santé mentale

Développer une culture d'entreprise plus humaine et durable grâce à nos formations dédiées à la prévention santé mentale.

En **présentiel** (8 à 16 personnes) ou **e-learning**

- PSMT - Parcours de sensibilisation à la Santé Mentale pour Tous
- PSMM - Parcours de sensibilisation à la Santé Mentale pour Managers
- PSSM - Premiers Secours en Santé Mentale
- Prévenir l'usure au travail
- Prévenir les risques Psychosociaux

Nos ateliers Bien dans son corps et dans sa tête

Des ateliers pratiques pour prendre soin du corps et de l'esprit, et renforcer durablement le bien-être au travail.

En **présentiel** (8 à 16 personnes) ou **webinaires**

- Ateliers alimentation/sommeil/gestion du stress
- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- Atelier équilibrer nos 4 vies
- Cardio-training
- Pilates