



VITALÔRÉFLEX

La pause bien-être
au travail

Des ateliers & formations
adaptés à vos envies et vos besoins

VITALOREFLEX.FR

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.

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

Pilier essentiel au travail

85% des salariés estiment que **l'amélioration du bien-être** renforce la fidélité au sein de l'entreprise.

(Source : Enquête Harris Interactive & Alan - Février 2023)

48% des salariés sont en état de **détresse psychologique**.

(Source : Opinion Way & Cabinet Empreinte Humaine - Novembre 2023)

41% des salariés estiment que leur métier doit leur procurer un **sentiment de bien-être** au travail.

(Source : Etude BVA - Octobre 2022)

62% des collaborateurs estiment exercer un travail pouvant avoir un **impact négatif** sur leur **santé mentale**.

(Source : IFOP - Mars 2023)

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



COHÉSION D'ÉQUIPE

Ateliers collectifs originaux pour apprendre à **mieux se connaître** et **se faire confiance**.

Saurez-vous relever tous ensemble d'incroyables défis ?

- **Équicoaching** : le cheval comme miroir de vos émotions
- **Méthodes DISC/PCM** : découvrez la couleur de votre style de communication et faites-en un atout
- **Escape Game nomade** : relevez des défis en équipe
- **Jouez le jeu de l'improvisation** : écouter, oser, accepter, apprendre le lâcher-prise pour savoir gérer l'imprévu
- **Course d'orientation** : challenge nature pour mieux se dépasser



SANTÉ physique & mentale

Pour gagner en énergie et performance, des ateliers collectifs jusqu'à 16 personnes :

- Premiers Secours en Santé Mentale
- Ateliers alimentation/sommeil/gestion du stress
- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- Atelier parentalité : conjuguer vie familiale/vie pro.
- Danse sportive
- Cardio-training
- Pilates



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



VITALOREFLEX.FR