

# Filip Tregner

Réflexothérapeute certifié

Spécialité : gestion du stress

Instant bien-être et performance en entreprise



Dirigeants, Comités d'Entreprise, Responsables R.H., Managers :

Proposez le temps d'une journée, d'une demi-journée ou pendant la pause déjeuner, un temps pour défendre et redynamiser vos collaborateurs.

Une séance de 30 minutes peut suffire pour soulager les tensions liées au stress ou aux mauvaises postures et poursuivre la journée serein et détendu.

Bienfaits de la réflexothérapie en entreprise :

- Amélioration de la concentration,
- Relâchement des tensions physiques,
- Retour au travail défendu,
- Amélioration de la cohésion d'équipe.



Améliorations pour l'entreprise :

- Renforcement de l'image de marque en interne et auprès de vos partenaires,
- Réduction du turn-over,
- Réduction des coûts liés à l'absentéisme,
- Meilleure productivité,
- Amélioration de la qualité de présence.

# Filip Tregner



Les bénéfices pour les salariés :

- Apaisement des douleurs liées au stress, aux mauvaises postures et troubles musculo-squelettiques (TMS),
- Amélioration des relations humaines,
- Meilleur confort intellectuel et physique,
- Confiance en soi.

L'atelier Prévention santé "Gestion-stress" s'intègre parfaitement dans la vie de l'entreprise :

- Séances de 30mn à 1 heure selon le temps disponible par personne
- Dans un espace calme, chauffé si besoin, l'atelier bien-être requiert peu de place et d'équipement (matériel fourni par votre réflexothérapeute)
- Une fréquence adaptée à vos besoins : quotidienne, ponctuelle, lors d'évènements au sein de votre entreprise ...
- en interne / en externe
- Vos collaborateurs n'ont pas besoin d'apporter une tenue vestimentaire spécifique.

N'hésitez pas à me contacter pour me poser vos questions afin d'élaborer ensemble un programme adapté aux besoins de votre entreprise.

Je propose différentes méthodes pour répondre à vos problématiques :

- l'auriculothérapie,
- la réflexologie plantaire,
- la réflexologie palmaire,
- la réflexologie faciale,
- la réflexologie dorso-crânienne,
- la réflexothérapie combinée.

06.14.80.14.67  
reflexogignac@outlook.fr  
<https://www.reflexotherapie34.fr/>  
Zone Cosmo  
34150 Gignac

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - N° DE SIRET 49784951300021