



Agissez pour la Santé Mentale  
de vos équipes

**RENFORCEZ DURABLEMENT  
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL &  
PERFORMANCE COLLECTIVE**





Contexte

# LA SANTÉ MENTALE, UNE FORCE MOTRICE POUR VOTRE ENTREPRISE

Chiffres

86% des salariés souhaitent que leur entreprise intègre la santé mentale dans sa stratégie.

Alors, quelles sont les solutions pérennes ?

*La volonté de  
chacun :  
s'épanouir  
dans son  
travail.*

Sens, valeurs, flexibilité, qualité de vie au travail... Des attentes fortes qui révèlent la motivation de s'épanouir dans sa vie professionnelle.

Et c'est avec une bonne santé mentale que l'on peut s'engager à "être bien" pour "bien travailler" et renforcer performances individuelle et collective.

Or, la santé mentale en entreprise se détériore, avec un taux record d'absentéisme de 40%, de burnout, turnover et présentéisme, affectant coûts, productivité et marque employeur.



*Les enjeux  
de la santé  
mentale en  
entreprise :  
44% des salariés  
se déclarent en  
détresse  
psychologique*

La santé mentale en entreprise :

## QUELLE IMPORTANCE

pour vos salarié·es ?

- De nombreuses études attestent des bienfaits d'une politique active de bien-être en entreprise.
- Réduit des niveaux de stress,
- Soulage les tensions musculaires et nerveuses.
- Diminue les risques d'épuisement professionnel,
- Améliore la qualité du sommeil, favorise la concentration.



*1 salarié heureux  
est 31% plus  
productif  
et  
6 fois moins  
absent*

Le bien-être au travail :

## QUELS BÉNÉFICES

pour votre entreprise ?

- Intégrer le bien-être dans une stratégie RH est un investissement dans la performance collective.
- Favoriser Engagement, Motivation et Productivité, en outillant chaque collaborateur pour mieux gérer le stress, prévenir l'épuisement et les tensions musculo-squelettiques.
- Réduire les coûts liés l'absentéisme.
- Valoriser votre image employeur.
- Fidéliser les talents.





Des méthodes naturelles éprouvées

## DES PRESTATIONS BIEN-ÊTRE MODULABLES

Adaptées à vos initiatives

Je vous accompagne à intégrer la santé mentale comme force motrice pour votre entreprise, pour renforcer bien-être et performance.

Semaine QVCT, Journée bien-être, Team building, séminaires, programmes annuels...

Mon approche associe méthodes naturelles et outils pratiques accessibles, facilement intégrables au quotidien des collaborateurs, pour que chacun et chacune développe une autonomie en matière de santé et de bien-être global,

# DÔ-IN AUTO-MASSAGES

COURS COLLECTIF

## Dynamisez votre équipe avec une pratique relaxante et énergisante

- réduit la fatigue et les tensions musculaires
- des techniques pratiques, faciles à intégrer dans son quotidien
- améliore la concentration par stimulation des énergies



20 à 30  
minutes/séance



10 à 20  
en présentiel

Vos équipes passent plusieurs heures par jour assis au bureau ? Des tensions musculaires et nerveuses se font sentir ? Proposez une pause bien-être grâce au Do-In, une pratique japonaise ancestrale basée sur l'auto-massage, la respiration et les étirements. Cette technique simple évacue le stress et renforce la vitalité.

### Déroulé d'une séance

Après une courte préparation relaxante, le praticien guide les participants avec différentes techniques d'auto-massages du haut du dos, de respirations et d'étirements.

### Accessibilité

Adapté à toutes et tous, en tenue de travail. Debout, sans retirer ses chaussures

### Besoins logistiques

Une salle au calme, éclairée et bien aérée. Pas de matériel en particulier.

### Fréquence conseillée

Une à deux séances par groupe suffisent pour être autonomes



# SONOTHÉRAPIE BOLS CHANTANT TIBÉTAINS

COURS COLLECTIF

## Fédérez les équipes autour d'une pratique vibratoire ancestrale étonnante

- calme la suractivité mentale et favorise la concentration
- rééquilibre les émotions et soulage les tensions
- améliore la qualité du sommeil



45 à 60  
minutes/séance



10 à 20  
en présentiel



1 tapis

Vos collaborateurs et collaboratrices traversent une période stress intense, se sentent submergés par le rythme effréné du quotidien ? Offrez-leur une expérience collective étonnante et réparatrice. De nombreuses études scientifiques attestent des Bols Chantants Tibétains comme outil vibratoire puissant aux multiples bienfaits.

### Déroulé d'une séance

Après une présentation courte de la sonothérapie et des instruments, la praticienne utilise les sons et vibrations pour engager la détente profonde, le travail ciblé sur les zones de tensions musculaires et nerveuses, l'équilibre hormonal ou la gestion du stress.

### Accessibilité

Adapté à toutes et tous, en tenue "à l'aise" pour favoriser la détente.

### Besoins logistiques

Espace au calme. Tapis personnel de préférence. Autonome, pour mon matériel de praticienne.

### Fréquence conseillée

1 séance par mois conseillée pour ressentir durablement les effets de la sonothérapie



# AROMATHOLOGIE SENTEURS & SOLUTIONS

ATELIER COLLECTIF

## Découvrez les pouvoirs des huiles essentielles (HE) pour améliorer son bien-être global

- apprendre à reconnaître les HE principales, et leurs bienfaits
- création d'un roll-on antistress
- savoir utiliser les HE en autonomie, en fonction des besoins



1h30  
par atelier



5 à 15  
participants



Atelier  
participatif

Vos salarié·es peuvent ressentir du stress, des tensions musculaires, d'autres désagréments comme des troubles du sommeil, inconforts digestifs après la pause déjeuner, des problématiques hormonales... Proposer une activité participative et ludique qui apporte des solutions aux maux courants vous positionne comme un employeur attentif.

### Déroulé d'une séance

La praticienne de santé naturelle est parfaitement formée à l'utilisation des huiles essentielles.

L'atelier débute par une partie théorique, puis place à l'expérimentation, où les participants vont créer leur roll-on anti-stress, ou stimulant au choix. Une expérience qui relâche les tensions cumulées.

### Accessibilité

Destiné à tous et toutes, pour se familiariser avec les huiles essentielles, et les utiliser en toute sécurité.

### Besoins logistiques

Salle de réunion spacieuse avec vidéo projecteur. Matériel fourni par la praticienne (HE, un roll-on).

### Fréquence conseillée

Vous offrez un moment à la fois éducatif, apaisant et stimulant à vos équipes.



# RÉFLEXOLOGIE FACIALE & CRANIENNE

SÉANCE INDIVIDUELLE

## Une pratique manuelle de relaxation reconnue en réponse aux sollicitations quotidiennes

- prévient ou réduit les tensions musculaires et nerveuses
- aide les collaboratrices à gérer les troubles hormonaux
- améliore la clarté et la disponibilité mentale



20 à 45  
minutes/personne



Individuel



Matériel fourni  
par mes soins

Vos équipes ressentent des tensions au niveau du visage et du crâne, parfois des migraines, souvent dues à une posture prolongée ou au stress. La réflexologie crânienne et faciale est une technique douce mais puissante, utilisant des stimulations précises pour libérer les tensions, équilibrer les émotions, et améliorer le bien-être global.

### Déroulé d'une séance

Je débute par un échange sur la santé globale de la personne, et une respiration avec HE. Puis le travail démarre par la nuque, le haut des trapèze, puis le visage et la tête. Des techniques de pressions ciblées stimulent ou apaisent l'organisme. Clôture de séance par un échange, voire conseils.

### Accessibilité

Contre-indications en cas d'infections, en cas de lésions, et d'épilepsie.

### Besoins logistiques

Un espace au calme d'au moins 15m<sup>2</sup> sans passage dans la salle. Réservations des créneaux sur mon site.

### Fréquence conseillée

1 séance/semaine conseillée ou au minimum 2 séances/mois



# SANTÉ GLOBALE NATUROPATHIE

SÉANCE INDIVIDUELLE

## Renforcez Vitalité et Bien-être global des salariés pour mieux affronter les défis du quotidien

- prévention santé au travail
- conseils d'hygiène de vie personnalisés pour soulager les maux
- contribue à une dynamique positive centrée sur l'humain



45  
minutes/personne



Individuel



Matériel fourni  
par mes soins

Stress, fatigue chronique, burnout, ménopause, post-partum, inconforts digestifs sont des préoccupations récurrentes lors des consultations individuelles en naturopathie. Offrir aux collaborateurs une réponse individuelle personnalisée en santé naturelle contribue à leur bien-être et renforce la performance collective.

### Déroulé d'une séance

Je présente la naturopathie et ses bienfaits et commence l'anamnèse avec exploration des habitudes de vie, des troubles et des besoins spécifiques en matière de bien-être et de santé globale. Mise en place d'un protocole personnalisé, dans le respect éthique de la profession et de la réglementation.

### Accessibilité

Pour celles qui souhaitent renforcer Équilibre, Confort et Vitalité, et rayonner dans leur vie pro et perso !

### Besoins logistiques

Un espace calme et privée. Réservations des créneaux sur mon site.

### Fréquence conseillée

1 à 5 séances par personnes en fonction du protocole d'hygiène vitale





Une  
**JOURNÉE  
DE BIEN-ÊTRE  
AU TRAVAIL**

témoign

**8h30 - 9h00** **Accueil  
petit-déjeuner santé**  
Fruits frais, smoothies,  
oléagineux et boissons  
nutritives.

**9h15 - 10h00** **Séance de Dô-In**  
Séance collective et  
guidée pour favoriser  
la flexibilité.

**10h30 - 12h00** **Atelier  
d'aromathérapie**  
Présentation du  
pouvoir des huiles  
essentielles  
DIY roll-on anti-stress

**12h30 - 14h00** **Lunch box Healthy**  
Choix d'aliments sains  
boosteurs de vitalité

**14h00 - 14h45** **Voyage sonore avec  
Bols tibétains**  
Relaxation profonde

**15h00 - 17h00** **Séances bien-être  
au choix**  
Réflexologie faciale et  
crânienne, conseils  
nutrition et hygiène de  
vie, consultations  
individuelles.

**17h00 - 17h30** **Pause et collations  
énergétiques**  
Une pause active pour  
se lever, s'étirer et  
déguster des collations  
énergisantes

**17h30 - 18h00** **Cohésion d'équipe**  
Activités amusantes et  
interactives





# VOTRE PARTENAIRE BIEN-ÊTRE

Une alliée de confiance

Nous travaillerons en étroite collaboration pour intégrer le Bien-être et la Santé mentale dans votre stratégie RH ; et mettre en place des solutions adaptées à vos besoins.

Je vous ai présenté ici un exemple des possibles, et ensemble, nous pouvons cocréer une offre adaptée, avec des abonnements annuels et des programmes sur-mesure.

Je m'occupe personnellement de tous les détails, de la planification à la logistique, pour garantir une expérience fluide et un succès optimal pour vos équipes, avec retour de satisfaction et mesures d'impact.





Pourquoi

# CHOISIR SANDRINE BEAULIEU



20 ans d'expérience en gestion d'entreprise, et connaissance profonde des défis professionnels liés à la santé mentale

Praticienne de santé Naturopathe Heilpraktiker avec une maîtrise des solutions naturelles éprouvées

Approches naturelles, durables, respectueuses de l'humain et de l'environnement.

*Expertises  
entreprise  
& Santé  
naturelle*



*Mon  
engagement*

Vos équipes vont adorer !

Rapport de satisfaction et d'impacts



## TÉMOIGNAGES

*clients*

**Emmanuel B.**  
*DAF*

J'ai consulté Sandrine pour un stress chronique lié au professionnel. Traitement naturel, hygiène de vie, activité physique, au bout de quelques semaines je me sens mieux avec quelques ajustements, là où des médecins auraient sorti l'armada médicamenteuse. Félicitations pour son professionnalisme.



**Maud L.**

*Directrice d'Agence bancaire*

J'avais une problématique de fatigue et de douleurs intenses et perpétuelles au ventre. Grace à quelques conseils en nutrition, mes douleurs ont totalement disparues. Sandrine est douce, à l'écoute et bienveillante. À ses cotés j'ai compris beaucoup de choses simples qui ont changé mon quotidien. Je recommande vivement.

**Laurence G.**

*Directrice ressources humaines*

Des conseils et un accompagnement qualifié, délivrés par une professionnelle parfaitement formée, Grâce à des méthodes de gestion du stress, et des conseils simples en hygiène de vie, j'ai retrouvé tonus, confort digestif, et résolu les troubles de la ménopause. Je recommande grandement cette praticienne.



**Nathalie A.**

*Assistante administrative*

Les séances avec Sandrine sont une occasion fantastique de prendre soin de moi et de me ressourcer. L'auto-massage et la réflexologie faciale m'ont permis de me détendre et de me recentrer, et les conseils sur la nutrition donnent des idées pour adopter un mode de vie plus sain. A chaque séance, je me sens davantage revitalisée et motivée.



Une question, un projet ?

**CONTACTEZ-MOI**

Je serai heureuse de vous répondre

T. : 06 23 43 65 41  
sandrinebeaulieu@gmail.com  
[www.sandrinebeaulieu.fr](http://www.sandrinebeaulieu.fr)  
9, av. de Lapeyrière 31240 Saint-Jean

