Bien-être et Performance :

La Réflexologie & Kinésiologie dans votre entreprise

Vendée, Charente-Maritime et Loire Atlantique

Prévenir l'épuisement professionnel
et **renforcer le bien-être durable de vos équipes.**

Des ateliers pratiques et séances individuelles sur mesure pour **booster l'engagement et la productivité** de vos équipes.



Retour à Soi

Caroline LOUVIOT

Kinésiologue - Réfléxologue
Accompagnante bien-être

06 19 87 32 61

retourasoi.cl@gmail.com

Accédez à mes informations / Prise de contact

Thématiques

ateliers collectifs et séances individuelles



Gestion de la surcharge mentale & prévention de l'épuisement

Mieux comprendre la charge mentale, prévenir l'épuisement professionnel et agir avant l'épuisement.



Sommeil et énergie durable

Retrouver un sommeil de qualité, récupérer efficacement et soutenir son énergie au quotidien.



Gérer le stress émotionnel et améliorer la qualité relationnelle

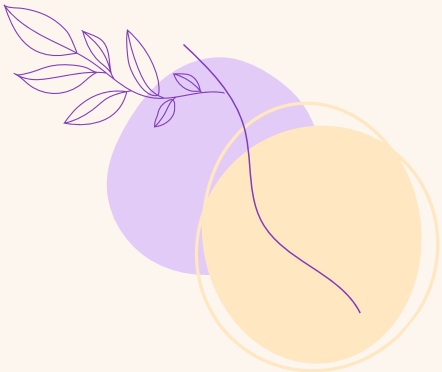
Réguler ses émotions, améliorer la communication et renforcer les relations au sein des équipes.

Mes interventions :

- Kinésiologie
- Réflexologie plantaire
- Atelier Qualité de Vie au Travail & gestion du stress

Comment cela se passe ?

- Atelier pratique (45min à 1h)
- Intervention ponctuelle ou cycle d'ateliers
- Séances individuelles (30 à 45min)



J'interviens :

- Intervention dans vos locaux
- Aucun matériel nécessaire
- Organisation flexible
- Mise en place simple et rapide