



# Posture en entreprise

## Sensibilisation et prévention des douleurs au travail

### Pourquoi investir dans le corps et la posture au travail ?

Un **corps figé, crispé, mal ajusté**... c'est un système nerveux **sous pression**.

Et un système nerveux en surcharge, c'est une attention émoussée, une énergie instable, et une équipe en tension.

Risque d'erreur, attention en baisse, risque d'arrêt maladie

### Les besoins des entreprises humaines aujourd'hui :

- Prévenir les **troubles** musculo-squelettiques (TMS)
- Réduire l'**absentéisme lié au stress**, à la fatigue et la douleur chronique
- Améliorer la **concentration**, la stabilité émotionnelle et la motivation
- Créer un **espace de travail plus fluide**, plus respectueux du corps
- Favoriser la **responsabilisation individuelle et collective** autour de la santé

### Ce que mon approche apporte

- La **posturologie fonctionnelle** (œil, mâchoire, pieds, réflexes archaïques)
- **Sentir** les moments de **surmenages** et y remédier par des actions simples et rapides.
- **Identifier** les **signaux et messages** du corps pour éviter les douleurs et saturation
- Le **mouvement conscient** pour rééquilibrer, réguler, remettre en circulation
- **Massage et mobilisation douce** (fascia, viscères, ancrage corporel)
- Des **outils simples**, applicables dès la 1<sup>re</sup> séance pour un mieux-être au poste et dans la vie quotidienne

### Résultats concrets pour vos équipes :

- **Diminution des douleurs** posturales et tensions chroniques
- Meilleure **récupération** et recentrage
- Plus de **fluidité mentale et relationnelle**
- **Augmentation** de la motivation et de la stabilité intérieure
- Sentiment **d'être mieux** considéré-e, écouté-e, reconnu-e

### Pour quelles entreprises ?

- Structures ayant un budget dédié à la santé ou à la qualité de vie au travail (QVT)
- PME, institutions, ou collectifs qui souhaitent co-créeer un partenariat humain
- Dirigeants et responsables RH sensibles à une approche globale, douce et structurante

## Mon offre « Conférence de sensibilisation »

→ Pour comprendre l'impact du corps sur la performance et la clarté mentale

À partir de 140 CHF    📍 En entreprise ou en ligne – 30 à 60 minutes

Exemples de thèmes :

- Pourquoi la posture influence le stress ?
- Mâchoire, œil, pied : 3 capteurs oubliés, 3 leviers puissants
- De la crispation à la conscience : libérer le corps pour libérer l'esprit

## Atelier d'exploration corporelle et posturale (individuel ou petit groupe)

→ Un espace pour relâcher, comprendre et réinitialiser le système postural

À partir de 350 CHF (groupe) – 120 CHF (individuel)    📍 1h30 à 2h – jusqu'à 10 personnes ou en séance individuelle

Contenu :

- Mouvement sensoriel et rééquilibrage postural
- Accompagnement manuel (fascia, appuis, ancrage)
- Acupression mentale (libération de tensions, surcharge cognitive)

## Partenariat entreprise

→ Pour inscrire une dynamique de santé durable dans l'équipe

Tarif sur devis

Options :

- Accompagnement régulier (mensuel ou saisonnier)
- Suivis posturaux individuels (15–20 min)
- Atelier prévention santé (TMS, stress, récupération)
- Conférence + ateliers intégrés sur 3 à 6 mois

Séverine Golay / 076.616.74.57 / [www.douceurdetre.ch](http://www.douceurdetre.ch)