

# NOS PRESTATIONS



# SOMMAIRE



● <b>Massage-assis</b>	<b>3</b>
● <b>Pilates</b>	<b>7</b>
● <b>Zumba</b>	<b>10</b>
● <b>Yoga du rire</b>	<b>12</b>
● <b>Automassage</b>	<b>15</b>
● <b>Formation Échauffement et Étirements doux à la prise de poste</b>	<b>18</b>
● <b>Observations et Conseils sur la posture individuelle et Réglage des équipements</b>	<b>21</b>
● <b>Yoga</b>	<b>24</b>
● <b>Séance de relaxation</b>	<b>27</b>
● <b>Stretching</b>	<b>30</b>
● <b>Exercices de relaxation rapide</b>	<b>33</b>
● <b>Gym posturale</b>	<b>35</b>
● <b>Marche Nordique</b>	<b>37</b>
● <b>Running</b>	<b>39</b>
● <b>Luminothérapie</b>	<b>41</b>
● <b>Naturopathie</b>	<b>43</b>



**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT

**MASSAGE ASSIS**

# PRÉSENTATION

Le massage assis s'adresse à tous. La personne est habillée, confortablement installée sur un siège ergonomique. Le massage-assis permet de **réduire les différentes tensions et redonne tonus et vitalité.**

Les pressions sont exercées sur certains points (*dos, épaules, nuque, bras, mains, etc.*) de façon à faciliter la **circulation de l'énergie**. Le massage assis allie **détente et relance énergétique** : c'est un moment pour se ressourcer, physiquement et mentalement, et un bon moyen de retrouver son **dynamisme**.

Ce service personnalisé est perçu par les salariés comme un geste de reconnaissance, tandis que l'entreprise développe une image attentionnée et bienveillante.

## OBJECTIFS

- ✓ Mieux **respirer**, mieux se **positionner** à son poste, mieux **gérer** son bien-être au travail
- ✓ Avoir des outils simples pour gérer les douleurs et les zones soumises aux tensions
- ✓ **Développer** plus de motivation et une meilleure concentration
- ✓ **Réduire** les tensions physiques ainsi que psychologiques
- ✓ **Apaiser** les douleurs pour trouver énergie et bien-être
- ✓ Faire **diminuer** le risque d'absentéisme
- ✓ **Améliorer** l'efficacité ou la créativité
- ✓ Mieux **gérer** la fatigue et le stress





# MODALITÉS

## ENGAGEMENTS



**Respecter** l'intégrité physique et morale de la personne sur chaise

Ne pas accepter de masser des personnes enceintes ou malades

**Garantir** une prestation optimale pour chacune des personnes

Pas de diagnostic médical et de prescription de médicament

**Respecter** une stricte confidentialité



## DÉROULEMENT

- **5 zones seront travaillées** : Tête, épaule-cou-trapèzes, dos, bras, mains
- **Phase de préparation** de 1 ou 2 min (*accueil, échanges avec la personne*)
- Vérifier le **ressenti** de la position assise avant de démarrer la séance
- Vérifier la **pression** des mains sur les zones travaillées
- Vérifier s'il y a des **douleurs** sur les zones massées avant de démarrer

# MODALITÉS

## 01

### DURÉE & INTERVENANTS

- Masseurs certifiés en ama-assis / massage bien-être
- Massage individuel de 20 min
- 3 personnes / heure



## 02

### PRÉPARATION

- Positionner la chaise avec l'avant vers l'intérieur de la pièce ou vers une fenêtre
- Nettoyage des mains avant et après chaque séance (*gel hydrologique*)
- Les personnes restent entièrement vêtues

## 03

### MATÉRIELS

- Chaise ergonomique
- Protège-tête à usage unique
- Eventuellement des huiles essentielles
- Ensemble du matériel fourni par le masseur
- Une surface de 6 m2 pour installer le matériel et réaliser le massage





# PILATES



# PRÉSENTATION

Le **Pilates** est une méthode de **renforcement des muscles profonds**, responsables de la **posture**.

Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (*abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos*). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'**améliorer la conscience de son corps**, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

## OBJECTIFS

- ✓ **Améliorer** la posture et renforcer les muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- ✓ **Assouplir** les muscles moteurs (*muscles superficiels ex : les ischio-jambiers - arrière des cuisses, le psoas - fléchisseurs de hanche, etc.*).
- ✓ **Améliorer** l'amplitude articulaire, la force, l'endurance et la puissance musculaire.
- ✓ **Diminuer** des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire.
- ✓ **Apporter** un moment de bien-être et de convivialité.
- ✓ **Développer** la musculature de façon harmonieuse.
- ✓ **Améliorer** et mieux **contrôler** les gestes sportifs.
- ✓ **Favoriser** la circulation sanguine.
- ✓ **Masser** les organes internes.



# MODALITÉS

## 01

### INTERVENANTS & EFFECTIFS

- Intervenants diplômés et spécialistes
- Groupe de 10 personnes maximum

## 03

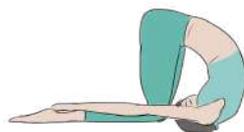
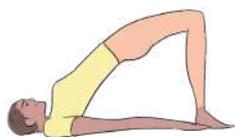
### MATÉRIELS

- Une salle de réunion pour environ 10 personnes
- La préparation de la salle en amont est indispensable (vider la salle)
- Il faut également prévoir le matériel (tapis)

## 02

### DURÉE DE LA PRESTATION

- 45 min de temps effectif pour une séance d'une heure
- La séance peut se dérouler à tout moment de la journée, notamment pendant la pause déjeuner ou en fin de journée





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT

---

# SÉANCE DE ZUMBA

---

# PRÉSENTATION

La **Zumba** est une méthode de fitness originaire de Colombie et accessible à tous. Elle allie **exercices physiques, danses** (*merengue, salsa, samba, mambo, flamenco, reggaeton, etc.*) et **musiques latines**.

## OBJECTIFS

- ✓ Faire **découvrir** la Zumba par une séance d'initiation et de découverte.
- ✓ **Apporter** un moment de bien-être et de convivialité.
- ✓ **Pratiquer** une activité physique & se dépenser.
- ✓ **Garder la forme** et brûler des calories.



Groupe de 10 personnes encadré par des intervenants diplômés et spécialistes.



45 min de temps effectif pour une séance d'1 heure (pause déjeuner ou en fin de journée).



- Tenue de sport et paire de baskets.  
- Vestiaires, douches, 1 salle vide et enceintes.





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT



---

# SÉANCE DE YOGA DU RIRE

---

# PRÉSENTATION

Le **Yoga du Rire** s'impose par sa facilité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants, les particuliers et les professionnels, mêmes débutants.

Le **rire**, provoqué par le comique et l'humour est communicatif, transmissible, facteur de lien social et d'appartenance à un groupe. Le yoga du rire constitue un excellent exercice qui **influe positivement sur le corps, l'esprit et les émotions**. Ses avantages « *santé* » sont d'ailleurs salués unanimement par la médecine.

## OBJECTIFS

- ✓ Le Yoga du rire réduit le risque de troubles psychologiques et physiologiques, d'hypertension et de problèmes cardiaques.
- ✓ Il apporte dynamisme & optimisme et encourage chacun à mieux aborder la vie en générale.

## EFFECTIFS

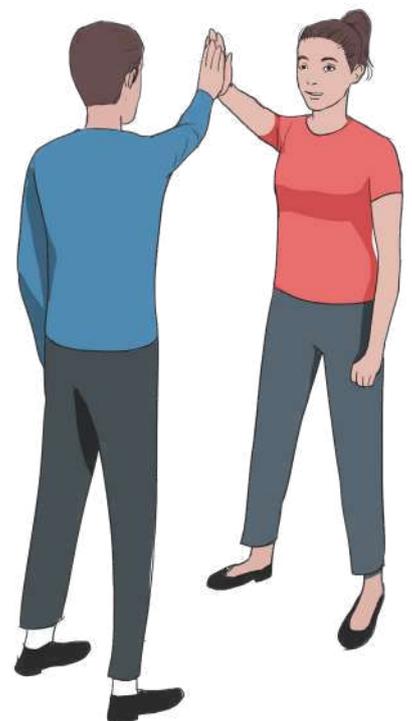
15 personnes maximum encadrées par des spécialistes de la pratique.

## DURÉE

**Temps effectif** : 45 minutes pour une séance d'une heure.

## MATÉRIEL

Une salle pour une capacité de 15 personnes.



# SES BIENFAITS

01

## ÉMOTIONNEL

- Anti-stress de premier choix
- Régulateur physiologique, psychologique
- Bonne humeur et positivité
- Prise de recul & lâcher prise



02

## SANTÉ & CORPS

- Fortifie le muscle cardiaque, baisse l'hypertension
- Diminue le cholestérol & régule la glycémie
- Renforce notre système immunitaire
- Améliore la qualité du sommeil
- Facilite la digestion

03

## SOCIAL & RELATIONNEL

- Relation positive & attitude sereine, joyeuse
- Modifier le métabolisme (*diminution du stress*)
- Communication positive, désamorçage des problèmes
- Améliorer la concentration et la mémoire
- Se préparer à un évènement marquant
- Attitude bienveillante et positive
- Développer la confiance en soi





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT

---

# AUTOMASSAGE

---



# PRÉSENTATION

L'automassage **dynamise** la circulation sanguine, agit en prévention sur les Troubles Musculaires Squelettiques, permet **d'échauffer** le corps, de **l'assouplir**, de faire circuler le sang, lève les stagnations dues à des positions assises ou debout prolongées.

L'automassage est une suite de mouvements simples à réaliser ne demandant aucune aptitude sportive ou de souplesse particulière.

La prestation s'effectuera **debout** et ne demande aucun matériel.

## OBJECTIFS

- ✓ L'automassage a pour objectif de **prévenir et traiter** les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie ou « *énergie vitale* », plus communément connue sous le nom de Ki en japonais ou Chi en chinois.
- ✓ Notre objectif est d'apporter **un moment de détente** aux salariés mais également des techniques et outils pour le refaire soi-même au travail ou à la maison. Nous allons apporter aux salariés des supports papiers et numériques disponibles sur la plateforme.
- ✓ L'automassage consiste à frotter toutes les parties du corps, il est donc recommandé d'enlever tout ce qui pourrait s'accrocher lors du mouvement (*bracelet, montre, gourmette*). De même, nous nous frottons le visage et le crâne. Cela signifie d'avoir un peigne pour se recoiffer, et pour les femmes de revoir éventuellement leur maquillage en fin de séance.



# MODALITÉS

01

## INTERVENANTS & EFFECTIFS

- Professionnels certifiés en Shiatsu et Automassage

- Groupe de 10 personnes maximum

03

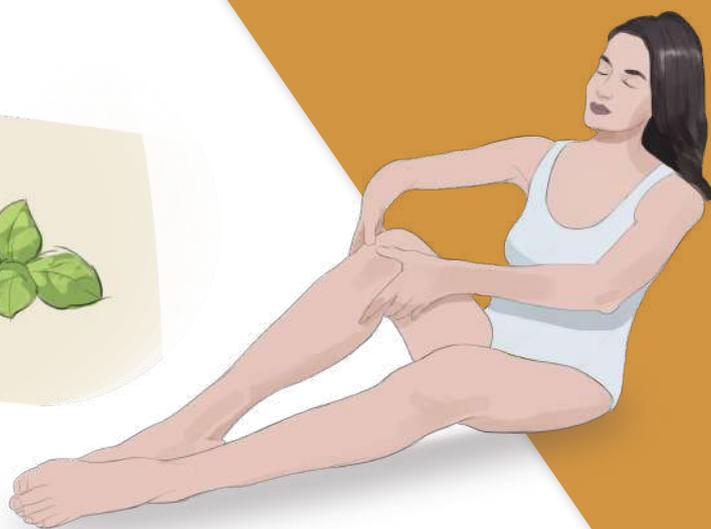
## MATÉRIEL

- Une salle pour environ 10 personnes vide de tout matériel pouvant gêner ou tomber

02

## DURÉE DE LA PRESTATION

- 45 min de temps effectif pour une séance d'une heure





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT

---

# FORMATION ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENTS DOUX À LA PRISE DE POSTE

---

# LA FORMATION

Nous proposons une **formation** de référents (*agents, managers, etc.*) volontaires et identifiés par l'entreprise qui seront en capacité d'animer une séance d'éveil ou de réveil musculaire de **5 min** à la prise de service.

## POURQUOI ?

- ✓ Le fait de s'échauffer à la prise de poste n'est pas sans intérêt, comme l'échauffement avant une activité physique.
- ✓ De nombreux accidents sont liés à des manipulations à froid et surviennent dans les premières heures de l'activité.
- ✓ Il est recommandé de se préparer à la prise de poste.



## OBJECTIFS

### DU RÉFÉRENT

- Savoir construire une séance d'échauffement.
- Être en capacité d'animer une séance d'échauffement de 5 min à la prise de poste.
- Jouer un rôle dans la prévention tertiaire.
- Connaître les principes de l'activité physique.

### DES SALARIÉS

- Se préparer à sa prise de poste.
- Effectuer une légère sollicitation cardio-vasculaire, musculaire et articulaire.

# MODALITÉS

01

## INTERVENANTS & EFFECTIFS

- Formateur diplômé spécialiste de sport santé

- Groupe de 10 personnes maximum par formation

03

## MATÉRIELS

- Vidéos des 32 exercices
- Supports de présentation pour la journée de formation
- Un guide pédagogique remis à tous les référents formés
- Un pack de magnets fourni à l'établissement pour l'affichage

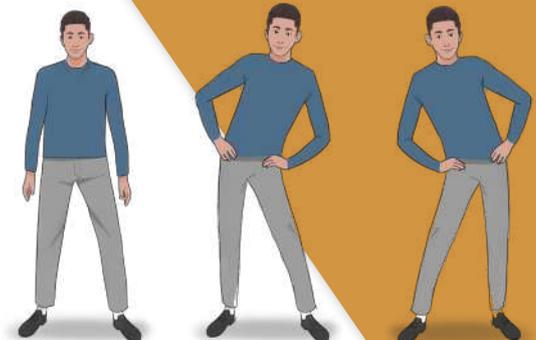
### *Equipements requis par l'entreprise :*

- Une salle de réunion pour environ 10 personnes
- Un rétroprojecteur

02

## DURÉE DE LA PRESTATION

- Formation de 7H possible sur les 3/8
- Accompagnement du formateur au lancement des échauffements sur les différentes équipes





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT



---

# OBSERVATIONS ET CONSEILS SUR LA POSTURE INDIVIDUELLE ET RÉGLAGE DES ÉQUIPEMENTS

---

# PRÉSENTATION

Il s'agit de faire observer par un expert chaque collaborateur volontaire, directement dans son **environnement de travail** quotidien, et de formuler des **préconisations** de posture individuelle et d'aménagement plus ergonomique de chaque position.

Le matériel du poste de travail sera vérifié et des conseils seront donnés de façon à **améliorer la prévention des douleurs liées à une mauvaise posture** (*réglage des tables et chaises, pupitres, tables hautes, etc.*).

## OBJECTIFS

- ✓ Echanges et conseils sur l'agencement de son poste de travail et sur la façon de mobiliser son corps et ses articulations pour éviter les douleurs et les gênes au quotidien.
- ✓ Identification des équipements manquants au vu du socle défini par l'entreprise.
- ✓ Réglage de son poste de travail (*fauteuil, bureau, écran, etc.*) si cela est possible lors de l'intervention, ou formalisation des actions de réglage à mettre en œuvre.
- ✓ Observation de l'installation de chaque salarié volontaire sur son poste de travail.

## DURÉE

30/45 min de sensibilisation collective + 15 min de consultation individuelle.

## INTERVENANTS

Réseau spécialisé de kinésithérapeutes « **Kiné France Prévention** », spécialiste de la santé au travail.



# MODALITÉS

## 01

### MATÉRIELS

- Un support de présentation pour la réunion de sensibilisation

- Colonne vertébrale & disques intervertébraux

#### POUR L'ENTREPRISE :

- Une salle de réunion pour environ 20 personnes

- Un rétroprojecteur

## 03

### DÉROULEMENT

- **Une réunion de sensibilisation collective (30/45 min) :** éléments d'anatomie, risques liés aux postures de travail sur écran, préconisations, etc.

**Participation obligatoire** pour les collaborateurs souhaitant bénéficier ensuite d'une action de conseil individuel.

- **L'intervenant assure ensuite une action de conseil (15 min par personne) :** Si le kinésithérapeute constate que la santé du salarié requiert une attention particulière, il l'orientera vers le service de santé au travail, relevant du secret professionnel.

*Est exclu de l'intervention du kinésithérapeute toute manipulation du collaborateur.*

## 02

### EFFECTIFS

- 20 personnes maximum & 2 formats proposés :

#### ½ journée d'intervention :

- Présentation collective + conseils individuels pour 10 personnes

#### Une journée :

- Présentation collective + conseils individuels pour 20 personnes





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT



—  
**SÉANCE DE YOGA**  
—

# PRÉSENTATION

Le **Yoga** est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques :

**ASANAS** (*posture*) : Le Yoga commence avec l'aspect le plus extérieur de la personnalité : **le corps physique**. Les asanas nous aident à maintenir le corps en bonne santé en relâchant les tensions, en massant les organes internes pour améliorer leur fonction et en procurant une plus grande souplesse à la colonne vertébrale, aux muscles et aux articulations.

**PRANAYAMA** (*maîtrise du souffle*) : Les techniques respiratoires sont importantes non seulement par l'apport en oxygène qu'elles nous procurent, mais aussi parce qu'elles ont un effet direct sur le cerveau et sur nos émotions. Elles équilibrent le système nerveux en nous mettant en contact avec des énergies plus subtiles (*comme l'énergie solaire, lunaire et la kundalini*) et d'autres aspects de notre être.

**DHARANA / DHYANA** (*concentration/méditation*) : Cette pratique cherche à stabiliser le mental en lui évitant de repartir vers toutes les préoccupations du moment. Elle va permettre au mental de relâcher toutes les tensions et de se laisser immerger dans un apaisement intérieur. La concentration est la première étape vers la méditation, avec entre autres des exercices de visualisation sur les chakras et les énergies subtiles.

## OBJECTIFS

- ✓ **Développer** progressivement la concentration et la faculté à gérer son stress.
- ✓ Faire **découvrir** le Yoga par une séance d'initiation et de découverte.
- ✓ Les postures et les respirations apaisent les tensions liées au stress.
- ✓ **Intégrer** les bienfaits du Yoga au sein du lieu de travail.
- ✓ **Apporter** un moment de bien-être et de convivialité.
- ✓ **Renouveler** la créativité et le bien-être de chacun.



# MODALITÉS

01

## INTERVENANTS & EFFECTIFS

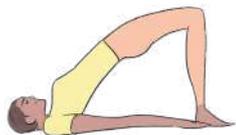
- Intervenants diplômés et spécialistes
- Groupe de 10 personnes maximum



03

## MATÉRIELS

- Une salle de réunion pour environ 10 personnes
- Il faut également prévoir le matériel (tapis)
- La préparation de la salle en amont est indispensable (vider la salle)



02

## DURÉE DE LA PRESTATION

- La séance peut se dérouler à tout moment de la journée (*pause déjeuner, fin de journée, etc.*)
- 45 min de temps effectif pour une séance d'une heure





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT



---

# SÉANCE DE RELAXATION RAPIDE [SOPHROLOGIE]

---



# PRÉSENTATION

Un entraînement de l'esprit basé sur **la perception du corps**.

Cette méthode permet de **développer la conscience de soi**, dans le but d'améliorer son bien-être au quotidien et d'atteindre ses objectifs en toute sérénité.

Le but de cette séance est d'apporter un moment de **relaxation** de manière immédiate à l'ensemble des participants. Ils suivront une séance complète de **sophrologie** en groupe.

Cette séance sera l'occasion d'apporter un maximum de **détente**, sans les apports théoriques. L'idée est donc de se concentrer sur l'expérience de la sophrologie et de la détente. Elle se pratique assis ou debout et associe des exercices de respiration, concentration et visualisation.

## OBJECTIFS

- ✓ Se **préparer** à un évènement marquant (*examen, entretien, déménagement, etc.*).
- ✓ **Modifier** le métabolisme (*diminution du stress, régulation de la vitalité, etc.*).
- ✓ **S'adapter** à de nouvelles conditions de travail.
- ✓ **Améliorer** la concentration et la mémoire.
- ✓ **Développer** la confiance en soi.



# MODALITÉS

01

## INTERVENANTS & EFFECTIFS

- Sophrologues spécialisés dans la gestion du stress

- Groupe de 10 personnes maximum par formation

03

## MATÉRIEL

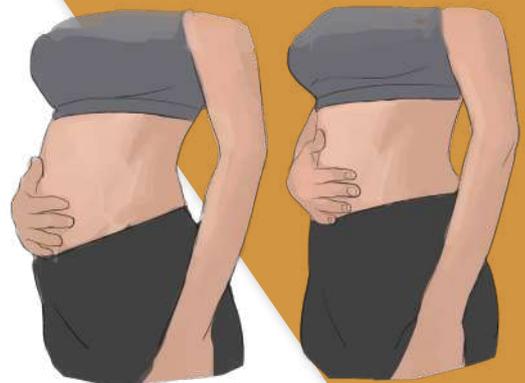
- Une salle de réunion dotée uniquement de chaises pour une capacité de 10 personnes



02

## DURÉE DE LA PRESTATION

- Temps effectifs : 45 min pour une séance d'une heure





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT

---

# SÉANCE DE STRETCHING

---



# PRÉSENTATION

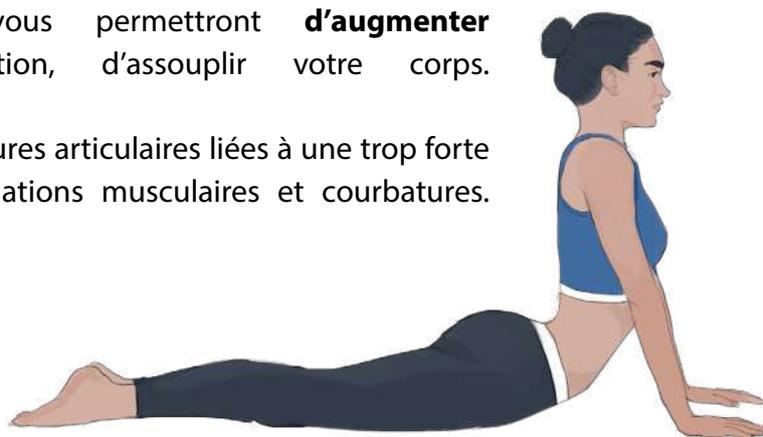
Le **stretching** tire son nom du verbe « *to stretch* » en anglais, qui signifie littéralement **s'étirer**. Il est utile aux sportifs pour l'assouplissement et pour gagner en amplitude articulaire. Il est aussi bénéfique à toute personne ne pratiquant peu ou pas de sport. C'est une forme de gym douce qui assure l'étirement des muscles du corps et la mobilité des articulations.

Pas besoin d'être un athlète, de se muscler ou d'avoir une bonne condition physique. Tout le monde peut pratiquer le stretching, quel que soit son âge ou son sexe. La méthode douce et simple, peut s'adapter à tous les individus en fonction de leurs tensions musculaires et de leur souplesse.

Discipline récente, elle a été fondée en 1975 par **Bob Anderson**, un professeur d'éducation physique américain. C'est son ouvrage éponyme « *Le Stretching* » publié en 1980 qui va démocratiser la discipline.

## OBJECTIFS

- ✓ Le stretching **détend** le corps et l'esprit. En pratiquant des étirements régulièrement, vous réduirez les tensions musculaires et relaxerez vos muscles.
- ✓ Les exercices pour vous étirer vous permettront **d'augmenter** votre mobilité et votre coordination, d'assouplir votre corps.
- ✓ Ils vous aideront aussi à **prévenir** des blessures articulaires liées à une trop forte pression, mais aussi les claquages, elongations musculaires et courbatures.



# MODALITÉS

01

## INTERVENANTS & EFFECTIFS

- Intervenants diplômés et spécialistes
- Groupe de 10 personnes maximum



02

## DURÉE DE LA PRESTATION

- La séance peut se dérouler à tout moment de la journée (*pause déjeuner, fin de journée, etc.*)
- 45 min de temps effectif pour une séance d'une heure

03

## MATÉRIELS

- Une salle de réunion pour environ 10 personnes
- Il faut également prévoir le matériel (tapis)
- La préparation de la salle en amont est indispensable (vider la salle)





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT



---

# EXERCICES DE RELAXATION RAPIDE

---

# PRÉSENTATION

La **relaxation** ou micro-sieste est l'apprentissage conscient d'une récupération physique et psychique sur un temps court.

L'attention est portée sur le balayage des pensées, la respiration et le relâchement tissulaire.

Le but est de se **ressourcer rapidement** et d'apprécier la disponibilité du réveil.

## OBJECTIFS

- ✓ Le but de cette séance est de **partager** des outils faciles d'accès et utiles au quotidien pour accroître sa détente de manière efficace.
- ✓ Cette première approche permettra aux participants de disposer des notions de base du fonctionnement du stress et des moyens d'y remédier à tout moment de la journée de manière correctrice et préventive.



Groupe de 10 personnes maximum encadré par des sophrologues spécialisés dans la gestion du stress



45 min de temps effectif pour une séance d'1 heure



Une salle de réunion pour environ 10 personnes uniquement avec des chaises





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT

---

# GYM POSTURALE

---

# PRÉSENTATION

La **gym posturale** est une gym douce essentielle à une pratique sportive saine et durable (5 à 10mn par jour devrait être le minimum).

Une séance joue sur les étirements progressifs et des contractions musculaires profondes pour solliciter les muscles du dos mais aussi des chaînes musculaires globales, les hanches, les bras, etc. Avec la pratique, les maux de dos, les raideurs ainsi que les tensions se dissipent peu à peu. Les **postures** apprises en séances sont assimilées et imprimées dans le corps, si bien que ce «*conditionnement*» se traduit par un mieux-être quotidien.

## OBJECTIFS



Dans une séance, on étire les fibres musculaires en première intention. Ensuite, on travaille le renforcement des muscles posturaux, comme le dos, ainsi on intègre des réflexes de posture comme savoir se tenir bien droit, à la verticale et on supprime des douleurs récurrentes que l'on peut avoir en position assise.



Groupe de 10 personnes encadré par des intervenants diplômés et spécialistes.



45 min de temps effectif pour une séance d'1 heure (pause déjeuner ou en fin de journée).



Salle de réunion vide préparée pour environ 10 personnes, matériel nécessaire : tapis.





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT



---

# MARCHE NORDIQUE

---

# PRÉSENTATION

La **marche nordique** est une pratique de **marche dynamique** en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance **accessible à tous**, la marche, et un renforcement musculaire. Le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

Cette activité procure **plaisir** et **bien-être** du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient l'âge et la condition physique.

## OBJECTIFS

- ✓ Faire découvrir la marche nordique par une séance d'initiation et de découverte.
- ✓ Solliciter des chaînes musculaires et pratiquer une activité physique.
- ✓ Apporter un moment de bien-être et de convivialité.



Groupe de 10 personnes encadré par des intervenants diplômés et des spécialistes.



45 min de temps effectif pour une séance d'1 heure (pause déjeuner ou en fin de journée).



- Tenue de sport et bâtons (fournis par le coach).  
- Vestiaires, douches et lieux de pratique.





**J'MACTIV**  
Entreprise  
by ASPTT



---

# RUNNING COURSE À PIED

---



# PRÉSENTATION

La course à pied est un sport qui consiste à **courir** sur des distances plus ou moins longues. C'est une pratique largement répandue dans le monde, non seulement parce qu'il s'agit d'un sport **simple** à **mettre en oeuvre** et surtout parce qu'il est ancré dans nos gènes.

## OBJECTIFS

- ✓ **Activité accessible au plus grand nombre** : les performances se mesurent davantage aux progrès personnels que sur le chronomètre.
- ✓ **Le respect mutuel** est de rigueur entre runners, quelle que soit la performance chronométrique.
- ✓ **La pratique du sport en commun** sur le lieu de travail : entre le PDG et l'aide-comptable, entre services qui s'ignorent, entre sportifs aguerris et amateurs d'un jour.



10/20 personnes encadrées par des intervenants diplômés et des spécialistes.



45 min de temps effectif pour une séance d'1 heure (pause déjeuner ou en fin de journée).



- Tenue de sport et paire de running.  
- Vestiaires, douches et lieux de pratique.





---

# NATUROPATHIE

---

# PRÉSENTATION ET CONDITIONS

## 01

- La Naturopathie est avant tout une médecine préventive, visant à maintenir et/ou rétablir la santé par des moyens naturels.
- Reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme étant la 3ème médecine traditionnelle.



## 03

### CONDITIONS

- 12 à 15 personnes par ateliers
- En présentiel, dans le respect des mesures sanitaires ou en distanciel (avec l'interdiction d'enregistrer)



## 02

### ATELIERS

Stress  
Sommeil  
Petit-déjeuner/ Lunchbox  
Massage bien-être (20-30-40 min)  
Réflexologie plantaire (20-30-40 min)  
Plantes du quotidien  
Huiles essentielles  
Alimentation  
Maladies





SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'ASPTT  
ET REJOIGNEZ NOUS SUR :



asptt.com



/fsasptt



@fsasptt



@asptt



asptt fédération omnisports

5 rue Maurice Grandcoing - 94200 IVRY-SUR-SEINE

[jmactiv-entreprise@asptt.com](mailto:jmactiv-entreprise@asptt.com)