

# DÉCODAGE PSYCHOCORPOREL & MASSAGE TUI NA

*Libération émotionnelle au service de vos équipes*

PLAQUETTE DE PROSPECTION · OFFRE QVT SUR MESURE · MARSEILLE

## ÉDITO

# Le bien-être de vos collaborateurs, c'est la performance de votre entreprise.

Dans un monde professionnel en perpétuelle accélération, le corps et l'esprit de vos équipes sont soumis à des pressions croissantes. Stress chronique, tensions musculaires, émotions non exprimées, fatigue décisionnelle... Ces signaux discrets finissent par coûter cher : absentéisme, turn-over, désengagement.

Nous proposons une approche intégrative et humaine qui réconcilie performance et sérénité. À travers le décodage psychocorporel et le massage Tui Na en libération émotionnelle, nous accompagnons vos salariés vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes, une gestion émotionnelle apaisée et une vitalité retrouvée.

Cette plaquette vous présente nos offres packagées, pensées spécifiquement pour les ETI soucieuses de leur démarche QVT. Parce qu'une équipe qui va bien, c'est une entreprise qui grandit.

## Notre mission

*Offrir aux entreprises un espace de reconversion intérieure pour que chaque collaborateur retrouve sa pleine puissance — émotionnelle, physique et relationnelle.*

## Ce que vous voyez déjà dans vos équipes

**3,4 M**

de journées de travail perdues par an en France (stress)

**62 %**

des salariés déclarent être stressés au travail

**x 2**

le coût de l'absentéisme a doublé en 10 ans

Ces chiffres masquent une réalité bien plus concrète : des collaborateurs qui peinent à se concentrer, des tensions dans les équipes, des arrêts maladie qui se répètent, une créativité en berne.

## Ce que personne ne dit tout haut

### Dans le corps

- Tensions cervicales et lombaires chroniques
- Maux de tête, troubles du sommeil
- Fatigue persistante malgré le repos
- Somatisations répétées

### Dans l'émotion

- Colère rentrée, frustrations accumulées
- Anxiété de performance et syndrome de l'imposteur
- Difficultés relationnelles et conflits larvés
- Perte de sens et désengagement silencieux

### Le corps ne ment pas.

Les émotions non traitées se logent dans les tissus, créent des blocages et finissent par s'exprimer sous forme de mal-être ou de pathologies. Le décodage psychocorporel permet de remonter à la source — et de libérer durablement ce qui freine vos équipes.

## Une approche intégrative unique

Nous combinons deux disciplines complémentaires pour agir simultanément sur le corps et le mental :

### **Décodage Psychocorporel**

Méthode d'exploration des liens entre les schémas émotionnels, les croyances limitantes et leurs expressions corporelles. Inspirée de la psychosomatique, de la PNL et des thérapies brèves, elle permet d'identifier et de transformer les blocages à la racine.

- Identification des patterns émotionnels
- Libération des mémoires corporelles
- Reprogrammation de schémas limitants
- Renforcement de la confiance et de l'ancrage

### **Massage Tui Na**

Technique de massage thérapeutique issue de la médecine traditionnelle chinoise. Le Tui Na agit sur les méridiens, dissout les tensions physiques et favorise la circulation de l'énergie vitale (Qi). Associé au travail émotionnel, il amplifie et ancre les libérations.

- Décontraction profonde musculofasciale
- Rééquilibrage du système nerveux
- Stimulation de la circulation énergétique
- Ancrage corporel des transformations

## EXPERTISE & OFFRES

### Nos formules packagées QVT

<b>FORMULE DÉCOUVERTE</b> <i>Initiation individuelle</i>	<b>FORMULE ÉQUILIBRE</b> <i>Parcours individuel 3 séances</i>	<b>FORMULE VITALITÉ</b> <i>Atelier collectif (4-8 pers.)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 séance décodage (1h)</li> <li>✓ 1 séance Tui Na (1h)</li> <li>✓ Bilan personnalisé</li> <li>✓ Fiche ressources</li> </ul> <p>Idéal pour tester l'approche et sensibiliser des managers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3 séances décodage</li> <li>✓ 3 séances Tui Na</li> <li>✓ Suivi inter-séances</li> <li>✓ Plan d'action personnalisé</li> <li>✓ Compte-rendu RH anonymisé</li> </ul> <p>Pour une transformation profonde et durable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Décodage en groupe (2h)</li> <li>✓ Massages Tui Na en rotation</li> <li>✓ Animation participative</li> <li>✓ Livret collectif</li> <li>✓ Compte-rendu qualitatif</li> </ul> <p>Renforce la cohésion et crée une culture bien-être.</p>

## Pourquoi intégrer cette démarche dans votre politique QVT ?

Les entreprises qui investissent dans le bien-être de leurs collaborateurs enregistrent des résultats mesurables et significatifs :

**- 27 %**

d'absentéisme chez les entreprises engagées en QVT

**+ 31 %**

de productivité associée à un bien-être élevé

**x 6**

retour sur investissement des programmes bien-être en entreprise

### Bénéfices pour l'entreprise

- Réduction de l'absentéisme et du présentéisme
- Meilleure rétention des talents
- Amélioration du climat social
- Image employeur renforcée
- Conformité DUERP (risques psychosociaux)
- Déductibilité fiscale possible (formation)

### Bénéfices pour les équipes

- Gestion du stress et des émotions améliorée
- Communication interpersonnelle fluidifiée
- Créativité et concentration accrues
- Sentiment d'être reconnu et valorisé
- Sentiment d'appartenance renforcé
- Équilibre vie pro / vie perso retrouvé

## Comment se déroule une session ?

### Atelier individuel — format 2h

#### PHASE 1 — Accueil & intention (15 min)

Le praticien crée un espace sécurisant. Échange sur l'état du moment, identification d'une thématique à explorer (stress, relation difficile, blocage, etc.). Définition d'une intention de séance.

#### PHASE 2 — Décodage psychocorporel (45 min)

Exploration des schémas émotionnels liés à la thématique. Techniques corporelles de conscience, de respiration et d'ancrage. Identification des croyances sous-jacentes. Travail de transformation et de recadrage.

#### PHASE 3 — Massage Tui Na en libération émotionnelle (45 min)

Le massage vient ancrer dans le corps les prises de conscience émotionnelles. Travail sur les méridiens, les zones de tension et les points d'acupression. Le Qi circule librement, les blocages se dissolvent, le système nerveux se régule.

#### **PHASE 4 — Intégration & ressources (15 min)**

Retour à l'état d'éveil en douceur. Partage des ressentis. Remise d'une fiche pratique personnalisée (exercices respiratoires, points d'auto-massage, pistes de réflexion). Recommandations pour la suite.

### **Atelier collectif — format demi-journée (4h)**

Le format collectif est structuré en 3 temps complémentaires :

- 1. Conférence participative (1h30)** : Introduction au décodage psychocorporel, présentation du Tui Na, exercices de groupe, partage d'expériences.
- 2. Ateliers en rotation (2h)** : Les participants tournent sur 2 espaces : décodage en binôme guidé / massage Tui Na individuel (dos, nuque, épaules — sur chaise, habillé).
- 3. Cercle de clôture (30 min)** : Intégration collective, partage des ressentis, remise du livret collectif et des fiches ressources individuelles.

*Groupe de 4 à 8 personnes · Interventions sur site · Matériel fourni par le praticien*

## Ce que ressentent vos collaborateurs

### Pour tous les salariés

- Un lâcher-prise profond et immédiat
- Une meilleure gestion du stress quotidien
- Une clarté mentale retrouvée
- Une énergie vitale revitalisée
- Des outils concrets pour l'auto-régulation
- Un sentiment d'être pleinement écouté
- Une reconnexion à soi et à ses besoins
- Une posture professionnelle plus sereine

### Pour les femmes en particulier

- Accompagnement des cycles hormonaux (SPM, ménopause)
- Libération des tensions pelviennes et lombaires
- Soutien lors des périodes de vulnérabilité
- Travail sur la confiance en soi et le rapport au corps
- Gestion de la charge mentale et du double rôle
- Espace sécurisé d'expression émotionnelle
- Reconnexion à la puissance féminine
- Prévention du burn-out maternel/professionnel

## UNE BELLE ANNÉE 2026 EN PERSPECTIVE

## Construisons ensemble votre programme annuel

2026 est l'année idéale pour ancrer une véritable culture du bien-être dans votre entreprise. Nous vous proposons de co-construire un programme sur mesure, intégré à votre calendrier RH et à vos temps forts d'entreprise.

TRIM.  
1

Séances découverte pour les managers — poser les bases d'une culture de l'écoute

TRIM.  
2

Ateliers collectifs thématiques — gestion du stress de mi-année, prévention des RPS

TRIM.  
3

Parcours individuels équilibre — soutien pendant la période estivale et reprise

TRIM.  
4

Journée bien-être d'entreprise — bilan, célébration, projection sur 2027

### Financement & éligibilité

- Éligible au Plan de Développement des Compétences (PDC)
- Financement possible via votre OPCO

- Déductible au titre de la prévention des RPS (DUERP)
- Devis détaillé fourni pour votre service comptable

## Ils ont vécu l'expérience

*"J'étais sceptique au départ, mais la combinaison décodage + Tui Na a été une révélation. Après trois séances, je dors mieux, je gère bien mieux le stress des pics d'activité. Mes collègues ont remarqué la différence."*

— **Marie-Laure D.**, Responsable Comptable, ETI Marseille

*"Nous avons intégré ces ateliers dans notre programme QVT annuel. Le retour des équipes est unanime : ils se sentent écoutés, rechargés, et les tensions internes ont nettement diminué. Un investissement humain qui porte ses fruits."*

— **Thomas V.**, DRH, Groupe industriel PACA, 320 salariés

*"En tant que femme manager, je portais beaucoup de choses sans m'en rendre compte. Ces séances m'ont aidée à poser des charges que je ne savais même pas que je tenais. Je me sens à nouveau légère et efficace."*

— **Sophie K.**, Directrice Marketing, PME Aix-Marseille

*"L'atelier collectif a créé une vraie dynamique d'équipe. On a ri, on a partagé, et surtout on a appris à mieux se comprendre. C'est exactement ce dont nous avons besoin après une période difficile."*

— **Karim B.**, Manager d'équipe, 8 collaborateurs, secteur logistique

## MODALITÉS

## Construisons votre devis sur mesure

### Cadre d'intervention

- Interventions sur site (dans vos locaux)
- Cabinet à Marseille pour les séances individuelles
- Déplacements possibles dans toute la région PACA
- Format hybride disponible (présentiel + suivi distanciel)

### Souplesse & adaptation

### Processus de collaboration

#### 1. Appel découverte

30 minutes pour comprendre vos besoins et votre contexte.

#### 2. Proposition personnalisée

Programme sur mesure et devis détaillé sous 48h.

#### 3. Lancement & accompagnement

Mise en place, suivi régulier et rapport d'impact à 3 mois.

- Ateliers disponibles sur créneaux matin, midi ou soir
- Sessions d'1 à 3 jours sur demande
- Programme personnalisé selon vos enjeux RH
- Confidentialité totale garantie pour les salariés

#### 4. Bilan & reconduction

Évaluation des bénéfices et ajustement du programme.

## PASSONS À L'ACTION

*Demandez votre devis sur mesure*

📍 Marseille & déplacements en entreprise (PACA)

☎ [Votre numéro de téléphone]

✉ [Votre email professionnel]

🌐 [Votre site web]

Numéro SIRET : [À compléter] · N° Déclaration d'activité : [À compléter]