

CRISTAL BIEN-ÊTRE

by Alexandra

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Catalogue d'interventions en entreprise

PRÉVENIR • RELÂCHER • RÉGULER • RESSOURCER

Des pauses qui font la différence.

Des interventions simples et efficaces pour améliorer le bien-être au travail de vos collaborateurs.

06 59 89 83 82

cristal.bienetre38@gmail.com

Interventions en entreprise en Isère et alentours

Cristal Bien-être accompagne vos équipes

Je propose des interventions concrètes, accessibles et faciles à intégrer dans la journée de travail. Chaque prestation est pensée pour répondre à un besoin réel de vos collaborateurs sans interrompre durablement leur activité.

4 intentions, une approche globale

● PRÉVENIR Donner des outils avant que la tension ne s'installe.	● RELÂCHER Créer des pauses corporelles pour diminuer les tensions.
● RÉGULER Aider à prendre du recul face aux émotions du quotidien.	● RESSOURCER Proposer de vraies parenthèses de récupération.

Les 6 offres

- 01 — **Massage assis** — *La pause qui fait du bien*
- 02 — **Respiration & cohérence cardiaque** — *Reprendre son souffle face à la pression*
- 03 — **Régulation émotionnelle au travail** — *Prendre du recul quand la pression monte*
- 04 — **Pause sonore collective** — *Déconnexion & ressourcement*
- 05 — **Automassage express au bureau** — *2 minutes pour relâcher les tensions*
- 06 — **Résilience & lâcher-prise** — *Traverser les changements avec plus de recul*

Formats disponibles

Intervention ponctuelle : Une pause bien-être ou un atelier pour répondre à un besoin immédiat.

Demi-journée : Combinaison de 2 à 3 interventions complémentaires — à partir de 320 €

Journée Cristal Bien-être : Programme complet sur une journée — à partir de 1 200 €

Cycles réguliers : Un accompagnement sur plusieurs mois pour inscrire le bien-être dans la durée.

Sur mesure : Adapté à vos objectifs, vos effectifs et vos contraintes.

Les tarifs sont communiqués sur devis, adaptés à votre effectif, votre configuration et vos besoins.

01 — Massage assis

La pause qui fait du bien

Objectif

Relâcher rapidement les tensions et offrir un vrai moment de récupération, sans que le salarié ait besoin de se changer ou de se déplacer.

Public

Tous collaborateurs — particulièrement adapté aux métiers sur écran, en réunion ou à forte charge mentale.

Ce que vos collaborateurs en retirent

- Soulage les tensions musculaires du dos, épaules, nuque et mains
- Favorise une vraie coupure dans la journée de travail
- Peut être réalisé en tenue de travail, sans huile, directement au bureau
- Crée un moment de récupération individuel sans contrainte d'organisation

Formats disponibles

Format court Créneau de 10 à 15 min par personne → **Sur devis (min. 2h)**

Demi-journée Environ 10 à 12 créneaux de 15 min → **À partir de 225 €**

Journée complète Matin + après-midi → **À partir de 450 €**

Variantes & combinaisons possibles

Formule Pause Bien-être : Massage assis (3h) + Mini-atelier respiration (45 min) — à partir de 330 €

Journée QVT : Combiné avec automassage et/ou pause sonore — devis personnalisé

Option fiche mémo : Remise d'une mini-fiche « 2 gestes pour prolonger les effets » à chaque participant

Zones travaillées : dos, épaules, nuque, bras, mains, tête selon le protocole. Matériel fourni : chaise de massage ergonomique.

Tarification selon effectif, durée et déplacement. Les collaborateurs s'inscrivent sur créneaux — aucune interruption du travail de l'équipe dans son ensemble.

02 — Respiration & cohérence cardiaque

Reprendre son souffle face à la pression

Objectif

Donner aux participants une technique respiratoire simple et immédiatement réutilisable pour mieux gérer les moments de pression au travail.

Public

8 à 15 personnes.
Format participatif
— salle de réunion suffisante, pas de matériel spécial.

Ce que vos collaborateurs en retirent

- Apprend une technique utilisable en 2 minutes, sans matériel
- Permet de retrouver du calme avant une réunion, après un appel difficile
- Comprend la cohérence cardiaque (6 respirations/min) et la respiration abdominale
- Chaque participant repart avec une fiche mémo et son déclencheur personnel

Formats disponibles

Version flash 45 min → **À partir de 150 €**

Format standard 1h → **À partir de 170 €**

Format complet ★ 1h30 → **220 €**

Format approfondi 2h → **260 €**

Variantes & combinaisons possibles

Variante courte : 45 min idéal en pause déjeuner ou avant une réunion d'équipe

Combiné massage : Massage assis le matin + atelier respiration en milieu de journée

Cycle mensuel : Premier atelier d'un cycle de 4 interventions mensuelles

Respiration + automassage : Programme « Outils bien-être » de 2h à partir de 320 €

À partir de 150 € — Le format 1h30 est recommandé pour une pratique réelle et ancrée.

Un atelier pédagogique, pas une séance de relaxation. Les participants sont actifs et repartent avec un outil concret.

03 — Régulation émotionnelle au travail

Prendre du recul quand la pression monte

Objectif

Permettre aux participants de passer de la réaction automatique à une réponse plus consciente face aux situations de pression professionnelle.

Public

6 à 12 personnes
— petit groupe recommandé pour favoriser la confiance et la pratique individuelle.

Ce que vos collaborateurs en retirent

- Identifie ses propres signaux corporels de tension (le « feu rouge »)
- Découvre l'EFT (technique de libération émotionnelle) comme outil de régulation rapide
- Apprend à créer de l'espace entre une situation et sa réponse
- Repart avec un Kit de régulation personnalisé (3 outils pratiques)

Formats disponibles

Format standard ★ 1h30 → **240 €**

Format approfondi 2h → **280 €**

Variantes & combinaisons possibles

Axe émotionnel seul : Si l'entreprise traverse une période de tension ou de changement rapide

Combiné respiration : La régulation émotionnelle en complément d'un atelier respiration — journée Cristal

Mises en situation : Version 2h avec travail en binômes sur des situations fictives professionnelles

Intégration EFT : Initiation au tapping comme outil individuel de régulation rapide

À partir de 240 € — Format 1h30 recommandé — 6 à 12 participants.

Atelier de bien-être, pas de psychothérapie. Travail sur des situations professionnelles légères à modérées uniquement.

04 — Pause sonore collective

Déconnexion & ressourcement

Objectif

Créer une vraie coupure sensorielle avec le rythme professionnel. Une expérience collective de calme et de récupération.

Public

Jusqu'à 20 à 25 personnes selon l'espace disponible.
Format passif — aucune participation active demandée.

Ce que vos collaborateurs en retirent

- Crée une vraie parenthèse de déconnexion au cœur de la journée
- Aucune activité mentale demandée — entièrement passif et accessible à tous
- Favorise le relâchement des tensions et la récupération par le son
- Expérience collective mémorable, différente de ce que les collaborateurs peuvent trouver seuls

Formats disponibles

Format découverte 45 min → **180 €**

Format standard ★ 1h → **220 €**

Format premium 1h30 → **280 €**

Variantes & combinaisons possibles

En clôture de journée : Idéal en fin de journée QVT ou de séminaire — laisse une impression forte et mémorable

Après le massage assis : La combinaison corporel + sonore crée une expérience globale très complète

Respiration + sonore : 15 min de respiration guidée puis 45 min de voyage sonore — format 1h très cohérent

Séminaire : Format 1h30 pour une expérience premium lors d'un événement d'équipe

À partir de 180 € — Instruments fournis (bols, Koshis). Salle calme requise.

Une expérience sensorielle guidée, pas une sieste. L'alternance sons/silences est conçue pour permettre une vraie récupération.

05 — Automassage express au bureau

2 minutes pour relâcher les tensions

Objectif

Apprendre des gestes simples d'auto-massage réalisables en tenue de travail, au bureau, sans matériel, à tout moment de la journée.

Public

Groupes de 4 à 15 personnes. Petits groupes tournants possibles pour toucher plus de collaborateurs.

Ce que vos collaborateurs en retirent

- Apprend des gestes pour le visage, la mâchoire, les épaules, la nuque et les mains
- Construit une routine personnelle de 2 minutes réutilisable seul au quotidien
- Aucun matériel nécessaire — applicable immédiatement au poste de travail
- Repart avec une fiche gestes classés par zone du corps

Formats disponibles

Format flash 25 min → **120 €**

Format complet ★ 40 min → **150 €**

Groupes tournants 40 min × N groupes → **Sur devis**

Variantes & combinaisons possibles

Intégré au massage : Complément naturel du massage assis — le collaborateur apprend à prolonger les effets

Programme Outils : Automassage + Respiration = Programme Outils Bien-être de 2h à partir de 320 €

Journée QVT : Atelier court facilement intégrable en milieu d'après-midi dans une journée bien-être

Flash hebdomadaire : Peut être proposé en format très court (15 min) en opening de réunion mensuelle

À partir de 120 € — Format complet 40 min recommandé — Très bon complément du massage assis.

Un atelier pratique : les participants font sur eux-mêmes pendant toute la séance, pas uniquement pendant les démonstrations.

06 — Résilience & lâcher-prise

Traverser les changements avec plus de recul

Objectif

Aider les collaborateurs à identifier leurs ressources et à retrouver des points d'appui lors d'une période de changement ou de transformation.

Public

6 à 12 personnes
— À réserver pour des contextes précis identifiés avec les RH en amont.

Ce que vos collaborateurs en retirent

- Distingue ce qu'on peut contrôler de ce sur quoi on peut simplement agir
- Identifie ses ressources internes (compétences, qualités) et externes (collègues, outils)
- Travail corporel d'ancrage pour retrouver une stabilité physique et mentale
- Repart avec sa feuille Kintsugi personnelle et un prochain pas concret

Formats disponibles

Format standard ★ 1h30 → **260 €**

Format approfondi 2h → **300 €**

Sur mesure Selon contexte → **Sur devis**

Variantes & combinaisons possibles

Réorganisation : Idéal pour des équipes qui traversent un changement de management ou de structure

Kintsugi comme support : La philosophie japonaise du Kintsugi sert de fil narratif symbolique — accessible et fédérateur

Combiné régulation : Résilience + Régulation émotionnelle = journée dédiée aux périodes de transformation

Atelier de clôture : Peut conclure un cycle de 4 interventions, après les 3 premiers ateliers plus techniques

À partir de 260 € — Cadrage préalable avec les RH obligatoire pour adapter le contenu au contexte de l'entreprise.

Atelier de bien-être et de réflexion collective, pas de psychothérapie. Cadrage précis en amont avec votre interlocuteur RH.

Les formules

✿ La Pause Bien-être — *L'entrée idéale pour découvrir Cristal Bien-être*

Une pause de détente directement sur le lieu de travail. Simple à organiser, apprécié de tous.

- Option A : Massage assis — Demi-journée — À partir de 225 €
- Option B : Massage assis + Atelier respiration — Demi-journée — À partir de 330 €

🔑 Les Outils Bien-être — *Pour donner des outils concrets à vos collaborateurs*

Deux ateliers complémentaires pour apprendre à mieux gérer la pression et prendre soin de soi au bureau.

- Respiration & cohérence cardiaque (45 min) + Automassage express (45 min)
- À partir de 320 € — groupe de 8 à 15 personnes

✦ La Journée Cristal Bien-être — *Notre produit phare — Respirer • Relâcher • Réguler • Ressourcer*

Une journée complète construite autour de 4 temps complémentaires, avec un fil rouge cohérent pour vos équipes.

- Matin : Respiration & cohérence cardiaque + Massage assis (créneaux individuels)
- Après-midi : Automassage express + Régulation émotionnelle + Pause sonore
- À partir de 1 200 € — tarif adapté selon effectif et configuration

✿ Le Cycle Bien-être au Travail — *Pour inscrire le bien-être dans la durée*

4 interventions mensuelles, chacune autour d'un thème : Respirer → Relâcher → Réguler → Ressourcer. Un vrai levier QVT sur le long terme.

- 4 ateliers d'1h30 sur 4 mois
- À partir de 820 € le cycle

🎯 Sur mesure / Journée QVCT — *Pour les événements bien-être et semaines QVT*

Format entièrement modulable selon votre effectif, vos espaces et vos objectifs. Plusieurs ateliers en parallèle ou en séquence.

- Devis personnalisé — nous échangeons sur vos besoins

Échangeons sur vos besoins — 06 59 89 83 82 — cristal.bienetre38@gmail.com

Alexandra Perez

Fondatrice de Cristal Bien-être

Praticienne en bien-être et gestion du stress, j'interviens en entreprise pour proposer des temps de pause et des outils simples, concrets et directement réutilisables par vos collaborateurs.

Mes approches incluent le massage, la respiration et cohérence cardiaque, les techniques de régulation émotionnelle (EFT), la sonothérapie et les ateliers de résilience inspirés du Kintsugi.

Je suis basée à Saint-Étienne-de-Saint-Geoirs et interviens en Isère et alentours.

Mon engagement

- Des interventions adaptées à votre culture d'entreprise et à vos collaborateurs
- Un vocabulaire accessible, sans jargon — des outils concrets à réutiliser au quotidien
- Un cadre clair : bien-être et prévention, complémentaire aux dispositifs médicaux existants
- Une présence professionnelle, ponctuelle et soigneuse du cadre que je crée

Échangeons sur vos besoins — je vous propose une offre sur-mesure.

06 59 89 83 82

cristal.bienetre38@gmail.com

Interventions en entreprise en Isère et alentours