

Green Éthique

Multisphères

Créateur de bulles bien-être en entreprise

Nos points forts !



Nous favorisons au maximum l'éco-conception, les consommables bio et recyclables.



Des ateliers éphémères proposés tout au long de l'année pour rompre avec les habitudes.



Des professionnels sélectionnés rigoureusement.



Un réseau performant, des prestations de qualité.

Ateliers bien-être du corps

Massage relaxant

Soin individuel non-thérapeutique visant à détendre le corps et l'esprit.

Deux choix s'offrent à vous :

- Massage sur chaise ergonomique

Ce soin cible la partie haute du corps (tête, cervicales, dos, bras).
Il se reçoit sur les vêtements et sans huile.

- Massage sur table de massage

Il couvre l'ensemble du corps, il peut se faire soit sur les vêtements, sans huile
soit sur le corps avec de l'huile de massage.

Réflexologie plantaire

Technique de stimulation du corps par des massages plantaires.

Auriculothérapie

Technique d'acupuncture durant laquelle le thérapeute stimule des points situés dans le pavillon de l'oreille, tableau de bord du corps humain, afin d'apporter bien-être et sérénité en augmentant les énergies.

... et de l'esprit

Sophrologie

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental.



Session de 2h minimum pour les ateliers « bien-être du corps »
L'atelier de sophrologie peut accueillir entre 6 à 8 personnes.

Ateliers

remise en forme

Ces ateliers de groupe s'adressent à tous les profils en s'adaptant aux conditions physiques des participants.
Une tenue adéquate est nécessaire ainsi qu'un tapis de sol qui devra être apporté par le participant.

Yoga et Pilates

Discipline du corps et de l'esprit mêlant postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde.

Cuisses Abdos Fessiers

Le cours de cuisses abdos fessiers (CAF) est un cours collectif de renforcement musculaire.

Abdos Flash

Le cours d'abdos flash est axé sur le travail de renforcement de toute la ceinture abdominale pour la muscler efficacement.

Certificat médical obligatoire

Zumba

La Zumba est un mélange de danse et de fitness, les chorégraphies présentées se font sur des musiques modernes.
Une variante Danse Africaine est également possible.

Circuit Training

Les participants vont réaliser plusieurs ateliers les uns à la suite des autres avec des temps de récupération très courts.
L'objectif est de brûler un maximum de calories en un minimum de temps pour atteindre ses objectifs.

Hiit (High Intensity Interval Training)

Le Hiit est un entraînement fractionné d'intensité haute à modérée.
Ce cours alterne des périodes de haute intensité et des périodes de récupération. Il vous permettra de muscler votre cœur et de brûler un maximum de calories en peu de temps.



Session de 1h minimum.

Nombre de participants minimum par atelier : 5 à 6 personnes, selon les cours choisis.

Ateliers Médecines Traditionnelles

Les thèmes que nous proposons changent au gré des saisons et des axes plébiscités par nos clients, le tout dans une ambiance conviviale.

Naturopathie

Cette médecine douce vise à renforcer et à équilibrer les défenses de l'organisme en ayant une vision holistique de l'individu.

Cet atelier aborde des domaines tels que l'herboristerie, la phytothérapie, l'aromathérapie et la gemmothérapie afin de fournir des conseils efficaces et facilement utilisables quotidiennement.

Tout le matériel et les produits sont bio et fournis.

Ayurvéda

L'ayurvéda est la médecine traditionnelle Indienne qui a une logique différente de la vision occidentale en considérant la personne dans son intégralité.

Dans cet atelier l'intervenante vous fera découvrir son univers et participer à cette pratique ce qui ne manquera pas de vous séduire.

Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Pour assurer le bien-être chez les humains, la MTC a recours à 5 pratiques principales : l'acupuncture, les herbes médicinales, la diététique chinoise, le massage Tui Na, les ventouses ainsi que les exercices énergétiques : le Qi Gong et le tai-chi.



Session de 1h minimum.

Nombre minimum de participants par atelier : 6 personnes

Ateliers éco-responsables

Ateliers créatifs Faits Maison (Do It Yourself)

Réalisez vous-même vos produits du quotidien (maison, cosmétiques...) grâce à l'expertise de nos intervenants.

À la fin de l'atelier vous repartirez avec vos créations et les recettes pour les reproduire chez vous.

Tout le matériel est fourni et Bio (certifié Ecocert au minimum).

Ateliers nutrition

Apprendre différentes façons de cuisiner les fruits et légumes de saison pour profiter de tout ce que la nature peut nous apporter.

Cet atelier vous fera découvrir de nouveaux goûts et saveurs pour apprendre à mieux manger facilement.

Cet atelier nécessite l'accès à un espace aménagé pour la cuisine, nous réalisons tout type de plats, de jus et de smoothies avec des fruits et légumes bio de saison.

Tout le matériel et les denrées alimentaires sont fournis et Bio.



Session de 1h minimum.

Nombre minimum de participants par atelier : 6 personnes.

Prestations	Tarifs TTC
Ateliers bien-être et de l' esprit	
Massage sur table de massage	190€ / 120min
Réflexologie plantaire	
Massage sur chaise ergonomique	180€ / 120min
Auriculothérapie	
Sophrologie	150€ la séance / 60 min
Ateliers de remise en forme	
Yoga et Pilates	75€ / 30 min 113€ / 45min 150€ / 60 min
Cuisses abdos fessiers	
Abdos flash	
Zumba	
Circuit training	
Hiit	
Ateliers médecines traditionnelles	
Naturopathie	25 à 40€ / pers. / 30 à 60 min
Ayurvéda	
Médecine chinoise	
Ateliers éco-responsables	
Ateliers DIY (fait maison)	25 à 40€ / pers. / 30 à 60 min
Atelier nutrition	

Une équipe
motivée et
souriante
au service de votre
bien-être

Nicolas
06 49 49 44 48



Aurore
06 86 89 63 55



@multisphères

contact@multispheres.fr

#multisphères

