

AGIR POUR RENDRE LES COLLABORATEURS SEREINS ET DYNAMIQUES DES SOLUTIONS DE PRÉVENTION ET D'ACCOMPAGNEMENT MODULABLES ET PERSONNALISÉES SUR LE LIEU DE TRAVAIL

# CONTACTEZ-NOUS

### O'WellNess

Centre de Soins "WellNess"
64 rue Oberkampf
75011 PARIS
Tel: 06 67 38 64 24
contact@owellness.fr



Nous sommes Mathilde et Karine, masseurkinésithérapeutes diplômées d'Etat, spécialisées dans le bien-être. Nous capitalisons plus d'une dizaine d'années d'expériences et de formations dans des contextes professionnels dédiés aux problématiques du stress et des pathologies associées.



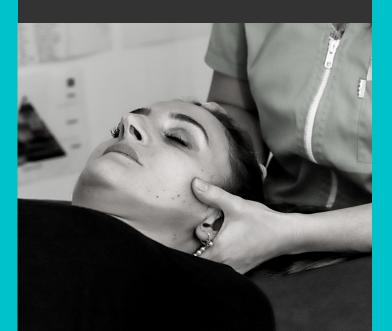
Pour avoir soigné les conséquences du stress en entreprise - mal de dos, torticolis, tendinites, migraines, troubles du sommeil, burn-out....nous connaissons l'importance de leur prévention au sein-même du lieu de travail.



- Recréer un environnement de travail serein, dynamique et productif
- Retrouver du lien social en présentiel
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques : tendinite, lombalgie, torticoli... etc.
- Réguler le stress et le rendre positif
- Améliorer la posture assise (ergonomie)
- Stimuler le système immunitaire

# NOTRE SOIN BIEN-ÊTRE À QUATRE MAINS

EST UNE SYNERGIE ENTRE UN MASSAGE, UN ACTE OSTÉOPATHIQUE ET UN ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE ADAPTÉ À CHACUN.E



## À QUOI RESSEMBLE NOTRE PRESTATION SUR LE LIEU DE TRAVAIL ?

### QUELLES MODALITÉS CONCRÈTES POUR NOTRE PRESTATION ?

Elle commence par un bilan complet, une discussion sur les tensions, les problématiques ou pathologies présentes dans le respect du secret professionnel.

#### INTIMITÉ ET RESPECT

La séance se poursuit par une détente du corps grâce à des mobilisations, des relâchements tissulaires, des techniques de respirations diaphragmatiques et un massage profond.

Tout est mis en place pour accompagner la détente physique et mentale.

### DES CONSEILS POUR S'APPROPRIER LES TECHNIQUES ACQUISES ET ÊTRE AUTONOME DANS LA RECONQUÊTE DE SON BIEN-ÊTRE CORPOREL

Tout au long de la séance (d'une durée entre 30min et 1h), nous transmettons des pistes de prévention en matière de:

- kinésithérapie et ergonomie
- nutrition
- phytothérapie et aromathérapie Notre objectif est ainsi de prolonger et de potentialiser les bienfaits de cette séance.

La séance se termine par un retour en douceur, un temps d'échange et par la démonstration d'exercices de renforcement ou d'assouplissements personnalisés.



est en accord avec la definition de l'oms : « la sante est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

# **CONTACTEZ-NOUS**

### **O'WellNess**

Centre de Soins "WellNess"
64 rue Oberkampf
75011 PARIS
Tel: 06 67 38 64 24
contact@owellness.fr
www.owellness.fr

