



PRESTATIONS

**BIEN ETRE,
QUALITE DE VIE
AU TRAVAIL**

QUI SOMMES-NOUS ?

Notre association a pour but de faire découvrir, d'informer, de transmettre, de former et de promouvoir, auprès de tout public, des techniques et des pratiques relevant du mieux-être, de la prévention de la santé et du développement personnel, dans le respect de la déontologie propre à chaque discipline.



Offrez une pause à vos collaborateurs et permettez leur de prendre le temps de se ressourcer, de faire le plein d'énergie ; mais aussi de mieux gérer le stress, l'anxiété, la fatigue et ainsi de lâcher-prise.



PRESTATIONS

- Art thérapie
- Bain de forêt
- Brain gym[®]
- Cohérence cardiaque
- Gymnastique douce, qi gong
- Lumino-relaxation
- Massages :
 - massage amma assis
 - massage de pleine attention
 - massage dos / crâne
 - massage sonore
- Réflexologie
- Prévention TMS
- Shiatsu, massage japonais
- Sophrologie
- Synergie collective
- Yoga du rire



ART THERAPIE

L'art-thérapie est une méthode d'accompagnement qui utilise la création artistique (dessin, peinture, modelage, etc.) comme levier d'expression, de régulation émotionnelle et de développement personnel.

Intégrée en milieu professionnel, elle favorise la **réduction du stress**, **améliore la concentration**, **stimule la créativité** et renforce la **cohésion d'équipe**. Sans besoin de compétences artistiques, elle permet à chacun de prendre un temps pour soi, de libérer les tensions et de retrouver un équilibre.

Une démarche innovante et accessible pour soutenir le bien-être au travail, prévenir les risques psychosociaux et renforcer l'engagement."



Marie Laure MARCHAND

**Pratique individuelle ou collective
(max. 10 personnes)**

BAIN DE FORET

Pratiqué au Japon depuis les années 1980, le shinrin-yoku, ou "bain de forêt", consiste à se plonger le temps d'une parenthèse dans un parc ou dans un bois sur un petit parcours ponctué d'ateliers sur les 5 sens.

Des recherches ont permis de constater que ceux qui s'adonnent régulièrement à cette activité voient **diminuer leur tension artérielle et sont moins sujets à la dépression, à la fatigue et à l'anxiété.**

Marche consciente, éveil des sens, rencontre avec les arbres, marche afghane, sophrologie (respiration, relaxation dynamique, visualisation)



**Céline Bertin
Patricia Vuillaumié**

**Pratique individuelle ou collective
(max. 10 personnes)**

BRAIN GYM®

Depuis les années 80, Paul et Gail Dennison ont développé une méthode qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel. Le Brain Gym® est une activité pour tous d'enfants à séniors permettant **d'améliorer ses capacités de lecture, d'écriture ou d'apprentissage, de libérer le stress, d'améliorer la motricité.**

En groupe, dans une atmosphère ludique, nous allons nous mettre en mouvement sur une thématique commune comme par exemple la gestion du stress, la préparation d'un examen oral, l'amélioration de sa coordination motrice, ...



Lucie Renier

**Pratique collective
(max. 10 personnes)**

COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une technique de respiration simple et à la portée de tous.

L'atelier de cohérence cardiaque permet d'apprendre à respirer profondément au rythme de six cycles respiratoires (inspiration puis expiration) par minute pendant cinq minutes.

Compte tenu de son impact sur la production de cortisol, la cohérence cardiaque est en mesure d'amener à une **réduction du stress**, de soutenir **l'équilibre émotionnel**, de développer de **meilleures capacités de concentration**, **d'apprentissage** et de **mémorisation**.



Patricia Vuillaumié

**Pratique individuelle ou collective
(max. 10 personnes)**

GYMNASTIQUE DOUCE, QI GONG

Ces séances allient des activités physiques et énergétiques diverses autour du corps.

Par des jeux, des mouvements inspirés du yoga, des formes de Qi Gong (gymnastique douce des chinois), des exercices de renforcement et de relâchement du corps et des méditations, nous amenons le corps et l'esprit à s'harmoniser.

Les bienfaits sont multiples : meilleure concentration, augmentation de l'efficacité cérébrale (+ de focus, + de clarté), meilleure gestion de ses émotions, qui amènent à des relations aux autres plus saines (envers ses clients et ses collègues de travail), un lâcher-prise qui permet plus de joie, d'enthousiasme et de motivation dans les tâches et activités à réaliser.

Ces approches ont aussi un but de prévention sur le plan sanitaire, et améliorent notre santé physique et psychique.



Eulalie Besch

**Pratique individuelle ou collective
(max. 16 personnes)**

MASSAGE AMMA ASSIS

"Le massage amma assis" se pratique en position assise sur une chaise ergonomique, à travers les habits.

C'est un enchaînement précis de gestes.

La personne ressentira une **sensation de calme**, de bien-être ainsi qu'une impression de **tonus** et de **vitalité** retrouvée.



Eulalie Besch
Cécile Crosse
Aurore Gaillot
Marie-Laure Marchand
Virginie Meunier
Stéphanie Pleignet

Pratique individuelle

MASSAGE DE PLEINE ATTENTION

Ce massage contribue à **une détente physique, un lâcher-prise au niveau psychique**, une meilleure connaissance de soi, de ses limites.

Il favorise le **recentrage sur soi** pour pouvoir s'ouvrir aux autres dans une énergie nouvelle.

Il nous permet de « **ren'être** » à partir des capacités et des potentialités qui circulent en chacun de nous.

Il peut être pratiqué partiellement (tête, bras, mains, jambes, pieds, dos).

L'unicité de l'être est tout de même prise en compte par une prise de contact globale du corps en début et en fin de séance.



Stéphanie Pleignet

Pratique individuelle



MASSAGE DU DOS/ DOS + CRÂNE

Le massage du dos permet de **détendre les différentes parties du dos, de prévenir les tensions...**

Source de bien être, c'est un excellent moyen de relaxation.

Le massage dos + crâne apporte encore plus de bienfaits. A l'aide des différentes techniques, comme la baguette Kansa par exemple, il permet de connecter votre corps à votre esprit et améliore l'humeur.

Très efficace en cas de coup de fatigue et de manque d'énergie !

Massages à visée non thérapeutique.



Eulalie Besch
Cécile Crosse
Aurore Gaillot
Marie-Laure Marchand
Virgnie Meunier
Stéphanie Pleignet

Pratique individuelle

LUMINO-RELAXATION

Nous vous proposons une des meilleures technologies qui existe sur le marché avec cet ensemble lunettes + casque audio qui combine lumière douce ou stimulante et sons relaxants.

Le système utilise certaines fréquences de sons et de lumières pulsées avec un étonnant pouvoir de distraction, pour vous emmener dans un **univers de bien-être insoupçonné.**

Les séances sont adaptées au besoin de chacun et durent environ 5 à 40 min. Elles s'effectuent dans un environnement calme, en position assise ou allongée confortablement.

Une intervenante Ox'ciel accompagne tout au long de la séance les participants.



Marie-Laure Marchand

Pratique individuelle

MASSAGE SONORE

Selon la méthode de Peter Hess, le massage sonore consiste à utiliser plusieurs bols de différentes tailles et constitués d'un alliage de 12 métaux dont les vibrations se propagent délicatement dans le corps. Il apporte **détente et relâchement**.

Cette méthode de relaxation est bénéfique aussi bien pour notre corps que pour notre esprit. En se laissant masser par les vibrations délicates, provoquées par le tapotement des bols posés sur le corps, et en écoutant les bols chanter, on entre dans un **état de relaxation**.

Dans cet état le **système immunitaire** s'en trouve **renforcé**.



Ewa Włodarczyk

**Pratique individuelle ou collective
(20 personnes max.)**

PREVENTION TMS

Pour agir conjointement contre la sédentarité, les TMS (Troubles Musculo Squelettiques) et le stress.

Fatigue ophtalmique, douleurs de sciatique, lombalgie, tendinite de la souris, stress, fatigue ou insomnies. : des postures et exercices simples, accessibles à tous **pour travailler sans s'abîmer, ni s'épuiser.**

Mais aussi sans se changer, ni matériel spécifique et directement sur son poste de travail.



Patricia Vuillaumié

**Pratique individuelle ou collective
(max. 10 personnes)**

REFLEXOLOGIE

La réflexologie est une technique manuelle de mieux-être où l'on stimule les zones réflexes qui se trouvent sur les pieds, les mains, le dos et le visage.

Elle apporte relaxation, **détente musculaire**, aide à la **gestion du stress**, permet de mieux gérer les émotions, élimine les toxines, stimule la capacité d'auto-guérison du corps **harmonise et équilibre l'énergie**.



**Cécile Crosse
Aurore Galliot
Catherine Nachin**

Pratique individuelle



SHIATSU, MASSAGE JAPONAIS

Le Shiatsu, mot signifiant « **pression des doigts** » est une discipline manuelle énergétique d'origine japonaise. Il se pratique sur une personne habillée de vêtements légers, généralement en position couchée sur un matelas ou en position assise sur une chaise spécifique.

Intégrer le Shiatsu en entreprise permet de cibler et de réduire efficacement les tensions physiques et émotionnelles de ses collaborateurs. Ces pratiques contribuent à **diminuer le stress, la fatigue et aide à renforcer et stimuler l'organisme**. Il permet également d'**équilibrer le système énergétique** dans sa globalité et apporter une détente physique et psychique.

Le self-Shiatsu, Dô-In, littéralement « Voie de l'énergie » est un complément du Shiatsu. C'est une **technique d'automassage** qui consiste à effectuer des pressions et des mobilisations corporelles sur soi-même, tout en faisant des respirations profondes.



Liba RIPPLING

**Pratique individuelle ou collective
(8 personnes max.)**

SOPHROLOGIE

La sophrologie Caycédienne vise le mieux être de la personne qui la pratique et participe à l'équilibre entre le corps et le mental. C'est une méthode à la portée de tous, qui s'appuie sur des techniques de respiration, détente musculaire et mentale, visualisation positive. Ces exercices simples, facilement reproductibles dans le quotidien du travail, vous permettront de mieux gérer votre stress, d'augmenter votre capacité de **concentration**, de retrouver de l'**énergie** mais aussi de **soulager les douleurs de posture**.

Les séances comportent des exercices corporels en position debout ou assise.

La sophrologue guide les participants vers une détente corporelle alliée à un relâchement mental.



Céline Bertin
Virginie Henry
Stéphanie Pleignet
Patricia Vuillaumié

Pratique individuelle ou collective
(12 personnes max.)



SYNERGIE COLLECTIVE

Notre objectif : accompagner les entreprises de manière ciblée et personnalisée par des séances de coaching ou de formations.

Le coaching répond à un besoin identifié par l'entreprise : améliorer le **bien-être au travail**, renforcer la **cohésion d'équipe**, mieux gérer l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle, se prémunir de l'épuisement professionnel, etc....

Cela se traduit par des **formations ponctuelles** ou par des **séances d'échanges régulières** en présentiel ou à distance. Les coachés font l'objet de mises en situation ou d'exercices ludiques. Le **dialogue** et les **échanges** étant les clés de la réussite.

L'objectif peut être d'apprendre à **mieux communiquer** avec ses pairs ou devant un auditoire, de développer la créativité et la productivité d'une équipe, de **mieux gérer le stress**, les conflits, de mieux se connaître, individuellement ou en équipe, de **développer ses propres capacités** ou en trouver de nouvelles.



Marie-Laure Marchand
Lucie Renier

Pratique individuelle et collective

YOGA DU RIRE

Le yoga du rire est une pratique qui allie les bienfaits du yoga : mouvements, étirements, respirations, avec les bienfaits du rire.

En sachant que le cerveau et le corps ne font pas la différence entre un rire spontané et un rire provoqué ; les bienfaits sont bénéfiques pour la santé.

La séance permet de vivre une expérience de rire et de lâcher prise et de faire taire le mental.

Les séances comportent 3 temps :

- techniques de lâcher prise et d'évacuation des tensions
- rires provoqués à l'aide d'exercices puis qui se transforment en rires spontanés
- temps de relaxation et de méditation



Christelle Arnould

**Pratique collective
(12 personnes max.)**



Prestations à la carte, sur devis



Contacts :

oxcielasso@gmail.com

Marie Laure - 06 10 82 73 53

Patricia - 06 46 17 14 75

24 faubourg de Montbéliard - BELFORT

www.oxciel90.wixsite.com/oxciel

