

STREET RELAX

CATALOGUE DES PRESTATIONS ENTREPRISES

Massages, conférences et ateliers de bien-être

CATALOGUE STREET RELAX - VERSION 3.0 - PRIX VALABLES JUSQU'AU 30 JUIN 2022



QUELLE APPROCHE BIEN-ÊTRE SERA LA VÔTRE ?

En visioconférence ou en présentiel



Auto-massage
(atelier)

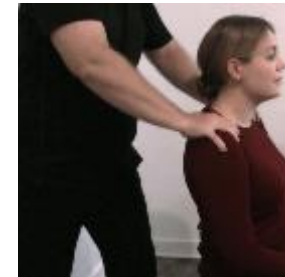


Sophrologie
(atelier)



Yoga au bureau
(atelier)

L'entreprise apaisée
(conférence)



Initiation massage
(atelier)



Cohésion par le corps
(Atelier)



Amma, shiatsu, waff
(Massages individuels)

EN PRÉSENTIEL DANS VOS LOCAUX : MASSAGES DE BIEN-ÊTRE INDIVIDUELS 15, 20 OU 30MN

- Jusqu'à 3 praticiens massage expérimentés
- Support = table de massage, chaise ou Waff
- Vos employés restent habillés pendant le massage
- Prévoir un espace calme de 2x3m par praticien, délimité ou clos. Extérieur possible selon saison si vous disposez d'une terrasse
- Rythme : Selon la durée choisie, 2, 3 ou 4 personnes massées par heure et par praticien
- Prévoir de l'eau et une pause toutes les 2h pour les praticiens. Prévoir un repas pour les prestations supérieures à 4h
- **Prix : 80€ par heure et par praticien**

[Plus d'information sur les massages](#)

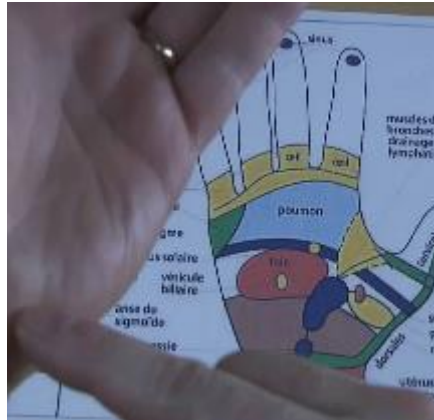
Obtenir un devis



ATELIER AUTO-MASSAGE DES MAINS (VISIO OU PRÉSENTIEL)



Luc Raffestin



■ DESCRIPTION

Dans le métro, en réunion, en salle d'attente, apprenez à vous détendre discrètement par l'auto-massage des mains.

Les réseaux de points réflexes utilisés en réflexologie plantaire existent aussi au niveau des mains (réflexologie palmaire).

Détendre son dos, son cou, apaiser une migraine ou des règles douloureuses, faciliter son sommeil sont des gestes facilement applicables sur soi-même

■ AUTO-MASSAGE DES MAINS

Visioconférence : OUI

Nombre de participants illimité – Durée 1h

Prix forfaitaire 300€

Atelier en présentiel : OUI

10 à 20 participants – Durée 1h à 2h

Prix 1h: 300€

Prix 2h : 600€

[En savoir plus](#)

[Obtenir un devis](#)

ATELIER INITIATION AU MASSAGE SUR CHAISE (PRÉSENTIEL)



Luc Raffestin



■ DESCRIPTION

Instinctivement, chacun de nous sait déjà masser.

En apprenant à suivre son intuition, à développer son empathie, à exprimer son intention, cet atelier permet de pratiquer sur une simple chaise des gestes de détente avec bienveillance et dans le respect de l'autre.

Dans un contexte d'entreprise, l'atelier permet en outre d'aborder la notion de consentement dans les relations de travail

■ MASSAGE SUR CHAISE

Visioconférence : NON

Atelier en présentiel : OUI

10 à 20 participants – Durée 1 ou 2 h

Matériel : 1 salle et chaises sans roulettes

Prix 1h : 300€

Prix 2h : 600€

[En savoir plus](#)

[Obtenir un devis](#)

ATELIER INITIATION À LA SOPHROLOGIE (VISIO OU PRÉSENTIEL)



Chloé Gilles de la Londe



■ INITIATION A LA SOPHROLOGIE

Visioconférence : OUI

Nombre de participants illimité – Durée 1h

Prix forfaitaire 300€

Atelier en présentiel : OUI

10 à 20 participants – Durée 1 ou 2 h

Matériel : 1 salle, chaises ou tapis

Prix 1h: 300€

Prix 2h : 600€

[Découvrir le profil de l'intervenante](#)

Obtenir un devis

■ DESCRIPTION

- Apprendre à reconnaître ses émotions et les gérer plus sereinement
- Analyser et répondre aux signaux de stress
- Identifier ses ressources intérieures et savoir les mobiliser au bon moment
- Mieux se connaître grâce aux ressentis et au travail avec les cinq sens
- Se relaxer, savoir prioriser sans se laisser déborder et prendre soin de soi

ATELIER YOGA AU BUREAU (VISIO OU PRÉSENTIEL)



Chloé Gilles de la Londe



■ DESCRIPTION

- Découvrir les postures à adopter/éviter pour prévenir les risques TMS
- Soulager les éventuelles tensions/douleurs (cervicales, lombaires, SPM)
- Sensibiliser aux bienfaits d'une pratique de mouvement régulière
- Prendre conscience de sa respiration pour accroître son efficacité

■ Atelier Yoga au bureau

Visioconférence : OUI

Nombre de participants illimité – Durée 1h

Prix forfaitaire 300€

Atelier en présentiel : OUI

10 à 20 participants – Durée 1 ou 2 h

Matériel : 1 salle, chaises ou tapis

Prix 1h: 300€

Prix 2h : 600€

[Découvrir le profil de l'intervenante](#)

Obtenir un devis

ATELIER COHÉSION PAR LE CORPS (PRÉSENTIEL)



Luc Raffestin

■ DESCRIPTION

Exercices de toucher en conscience adaptés au monde du travail permettant d'explorer les interactions bienveillantes dans le respect et le consentement.

■ Les thèmes:

- Cohésion d'équipe et communication collective
- Bien-être, ancrages et sens au travail
- Respect, consentement et lien de confiance au quotidien

■ ATELIER COHESION PAR LE CORPS

Visioconférence : NON

Atelier en présentiel : OUI

10 à 20 participants – Durée 2h à 4h

Matériel : 1 salle et chaises sans roulettes

Prix 2h : 600€

Prix 3h : 900€

Prix 4h : 1200€

[En savoir plus](#)

Obtenir un devis

CONFÉRENCE « L'ENTREPRISE APAISÉE » (VISIO OU PRÉSENTIEL)



Luc Raffestin



Anouchka Pirbay

■ CONFERENCE « L'entreprise apaisée »

Visioconférence : OUI

Nombre de participants illimité – Durée 1h
2 animateurs (Luc Raffestin / Anouchka Pirbay)

Prix forfaitaire 600€

Conférence en présentiel : OUI

Nombre de participants à définir – Durée 1h
2 animateurs (Luc Raffestin / Anouchka Pirbay)

Prix 1h / 2 animateurs: Sur devis

[Découvrir le profil des intervenants](#)

Obtenir un devis

■ DESCRIPTION

La démarche de « l'entreprise apaisée » aborde chaque organisation comme un corps vivant, et assure sa pleine santé en créant une culture de coopération apaisée et stimulante, en s'inspirant de pratiques de bien-être ancestrales, transposées au monde actuel

■ Les thèmes:

- Management bienveillant et bien-être au travail
- Confiance et consentement dans les projets de transformation
- Respect des diversités et valorisation de la différence

[Obtenir un devis](#)

SYNTHÈSE ET COORDONNÉES

■ ENTREPRISE :

- STREET RELAX (Luc Raffestin)
 - Forme juridique : Auto-entrepreneur
 - N° SIRET – 791 812 191 00017

■ Contact Prestataire :

- Luc Raffestin
- Tél : 06 52 14 42 02
- Mail : luc.raffestin@street-relax.com
- Site web : <https://www.street-relax.com/>

Description	Option	Participants	Prix TTC (*)
Atelier auto-massage des mains Atelier initiation à la sphrologie Atelier Yoga au bureau	Visio 1h	Illimité	300,00€
	Présentiel 1h	10 à 20	300,00€
	Présentiel 2h	10 à 20	600,00€
Atelier initiation au massage sur chaise	Présentiel 1h	10 à 20	300,00€
	Présentiel 2h	10 à 20	600,00€
Atelier bien-être et cohésion d'équipe	Présentiel 2h	10 à 20	600,00€
	Présentiel 3h	10 à 20	900,00€
	Présentiel 4h	10 à 20	1200,00€
Conférence « l'entreprise apaisée »	2 animateurs - Visio 1h	Illimité	600,00€
	2 animateurs - Présentiel 1h	À définir	Sur devis
Massages 15, 20 ou 30mn (Prix par praticien, jusqu'à 3)	Présentiel – Forfait à l'heure	2 à 4 par heure	80,00€

(*) TVA non-applicable (Art. 293B du CGI)