Caroline Bordas
ESPACE GOODMOON
Hypnose • Reiki • Bien-être
Accompagnement individuel et collectif
15 route de Pont de Beurre
58130 VAUX D'AMOGNES
0670458299
cbordashypnose@gmail.com
www.carolinebordas.com

SIRET : 790 798 227 000 35

Qualité de Vie au Travail & Bien-être des équipes

Ateliers de relaxation hypnotique et accompagnement collectif du bien-être au travail

Offrir à vos équipes un véritable espace de respiration, de récupération et de reconnexion humaine au cœur du quotidien professionnel.

Ancienne enseignante, praticienne en hypnose SAJECE, maître Reiki Usui & Karuna et facilitatrice de groupes, j'accompagne depuis plusieurs années particuliers, groupes et professionnels dans la gestion du stress, le développement des ressources personnelles et la qualité des relations humaines.

À travers l'Espace GOODMOON, je propose des interventions adaptées aux entreprises, collectivités, associations et établissements médico-sociaux souhaitant prendre soin de leurs équipes et favoriser un environnement de travail plus serein.

Les interventions peuvent être organisées à l'Espace GOODMOON ou directement dans vos locaux.

Une approche humaine, bienveillante et concrète au service du bien-être des équipes.

NOS INTERVENTIONS COLLECTIVES

RELAXATION HYPNOTIQUE

Durée : 1h30 (temps d'échange inclus)

Tarif : 400 €

Un temps de pause et de ressourcement permettant aux participants de relâcher les tensions physiques et mentales, de retrouver davantage de calme et de favoriser leur bien-être au quotidien.

Les thématiques sont définies en fonction des besoins de la structure :

- Gestion du stress
- Charge mentale
- Sommeil et récupération
- Prévention de l'épuisement professionnel
- Confiance en soi
- Adaptation au changement
- Bien-être au travail

Chaque intervention comprend :

- Une introduction au thème choisi
- Une expérience de relaxation hypnotique guidée
- Un temps d'échange et de questions

Capacité optimale : jusqu'à 8 participants.

Selon la configuration du lieu, l'accueil de 10 participants reste possible. À l'Espace GOODMOON, 8 participants garantissent les meilleures conditions de confort, notamment lors des temps de relaxation sur tapis.

CERCLE DE PAROLE ET RELAXATION HYPNOTIQUE

Durée : 3h00

Tarif : 600 €

Une formule complète associant :

- Cercle de parole
- Communication bienveillante
- Gestion des émotions
- Écoute et coopération
- Relaxation hypnotique guidée

Cette intervention permet aux participants d'échanger dans un cadre bienveillant, de développer une communication plus sereine et d'intégrer les prises de conscience à travers une expérience de relaxation hypnotique profonde.

Thématiques possibles :

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Communication professionnelle
- Prévention des tensions relationnelles
- Cohésion d'équipe
- Qualité de vie au travail

Capacité optimale : jusqu'à 8 participants.

Selon la configuration du lieu, l'accueil de 10 participants reste possible.

NOS INTERVENTIONS INDIVIDUELLES

SÉANCES INDIVIDUELLES DE REIKI

Durée : 30 minutes par personne

Jusqu'à 12 personnes par journée d'intervention - Sur devis

Méthode de relaxation et de rééquilibrage énergétique pratiquée habillé sur table de massage : Ces séances individuelles offrent aux collaborateurs un véritable temps de pause et de ressourcement. Elles favorisent la détente profonde, la récupération physique et mentale, le relâchement des tensions, la diminution du stress et un meilleur équilibre global.

Les séances peuvent notamment contribuer à :

- Réduire le stress et la charge mentale
- Favoriser la récupération physique et nerveuse
- Apaiser les tensions émotionnelles
- Retrouver davantage de calme et de sérénité
- Améliorer la concentration et la clarté mentale
- Soutenir le bien-être au travail

Chaque séance comprend :

- Un court temps d'échange permettant d'identifier les besoins du moment
- Une séance de Reiki de 30 minutes réalisée sur table de massage
- Un temps de retour et de partage des ressentis si la personne le souhaite

SÉANCES INDIVIDUELLES D'HYPNOSE SAJECE

Durée : 30 minutes par personne

Jusqu'à 12 personnes par journée d'intervention - Sur devis

Une séance individuelle d'hypnose SAJECE permettant d'offrir aux collaborateurs un temps de pause, de recentrage et de mieux-être. Cette approche douce favorise la détente, la mobilisation des ressources personnelles et l'installation de changements positifs durables.

Les séances peuvent notamment accompagner :

- La gestion du stress
- La charge mentale
- Le sommeil et la récupération
- La confiance en soi
- L'adaptation au changement
- Les périodes de transition professionnelle ou personnelle
- Le bien-être au travail

Chaque séance comprend :

- Un court temps d'échange permettant d'identifier le besoin du moment : choix du thème de la sénace
- Une séance d'hypnose SAJECE d'environ 20 minutes autour d'une thématique prédéfinie
- Un temps de retour et de partage si la personne le souhaite

POURQUOI PROPOSER UNE INTERVENTION GOODMOON À VOS ÉQUIPES ?

Les collaborateurs sont aujourd'hui confrontés à de nombreuses sources de pression : stress, charge mentale, fatigue, tensions relationnelles, difficultés de récupération ou sentiment d'épuisement.

Les interventions GOODMOON offrent un temps de respiration concret, accessible à tous et immédiatement applicable dans le quotidien professionnel.

En plus des intervention collectives ou individuelles, des partenariats peuvent également être proposés afin d'offrir aux salariés des prestations bien-être au sein de votre entreprise ou en privé à tarifs préférentiels : participation financière ; cartes cadeaux ; Journées ou semaines dédiées à la Qualité de Vie au Travail ; interventions ponctuelles ; séminaires bien-être ; ateliers thématiques ; événements internes ; cycles d'accompagnement collectif...

LES BÉNÉFICES RÉGULIÈREMENT OBSERVÉS

✓ Réduction du stress et des tensions
✓ Amélioration de la récupération et du sommeil
✓ Développement de la communication bienveillante
✓ Renforcement de la cohésion d'équipe
✓ Prévention de l'épuisement professionnel
✓ Amélioration de la qualité de vie au travail
✓ Reconnexion aux ressources personnelles

LIEUX D'INTERVENTION

Les ateliers peuvent être organisés au sein de l'Espace GOODMOON, dans un cadre calme et ressourçant ou dans les locaux de votre entreprise, collectivité ou association. Des frais de déplacement peuvent être appliqués pour les interventions réalisées hors du secteur de Vaux d'Amognes.

Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire (organisation, devis...)

Amicalement,
Caroline