

## PROFITEZ DE TOUS LES BÉNÉFICES DE LA SIESTE AVEC PSiO !

Les bienfaits de la sieste au travail ont été analysés et démontrés, notamment au Japon, où beaucoup d'entreprises aménagent un espace dédié au Mieux-être des salariés dans leurs locaux.



### PSiO : LUMINO ET RELAXOTHÉRAPIE COMBINÉES

La technologie PSiO offre une solution innovante, simple et efficace pour permettre à chacun de vos collaborateurs de retrouver le Mieux-être. En fonction du moment de la journée et du besoin, les séances sont adaptées en termes de rythmes, de couleurs et éventuellement de messages... Qu'il s'agisse de récupérer de l'énergie et du calme intérieur, les bienfaits d'une micro sieste ne sont plus à démontrer tant ils contribuent à améliorer la productivité.

### AMÉNAGEZ UN ESPACE MIEUX-ÊTRE DANS VOTRE ENTREPRISE

Notre décoratrice d'intérieur intervient pour imaginer, avec vous, l'aménagement optimal d'un espace dédié au Mieux-être de vos collaborateurs.

Pour toute information complémentaire ou demande de devis contactez-nous au 01 30 61 43 69 ou par mail : [contact@espace-st-pierre.fr](mailto:contact@espace-st-pierre.fr)



**ESPACE ST-PIERRE**  
les clés du mieux-être

ESPACE ST-PIERRE - 8, PLACE SAINT-PIERRE 78100 SAINT-GERMAIN-EN-LAYE  
[www.espace-st-pierre.fr/entreprises/](http://www.espace-st-pierre.fr/entreprises/)

# LE MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL VOTRE NOUVEAU LEVIER DE COMPÉTITIVITÉ

PRODUCTIVITÉ

EFFICACITÉ  
COLLECTIVE

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL



Depuis 2013, les 35 praticiens certifiés de l'Espace St-Pierre apportent des solutions probantes de Mieux-être aux particuliers et désormais aux entreprises, dans leurs locaux, pour contribuer à développer la Qualité de Vie au Travail.

## DÉVELOPPEZ LE MIEUX-ÊTRE DANS VOTRE ENTREPRISE

### • DES ATELIERS COLLECTIFS

Des ateliers adaptés aux spécificités de votre entreprise permettant d'aménager des pauses Mieux-être de qualité :

- Réguliers : Sophrologie, Qi Gong, Yoga, Méditation
- Ponctuels (Séminaire management, Team building)

### • DES SOLUTIONS INDIVIDUELLES

Ostéopathie, Massage assis, Shiatsu, Réflexologie...  
autant de pratiques permettant de gagner en motivation, en concentration et en performance !

### • DES APPROCHES ALTERNATIVES

Dédiés à l'équipe dirigeante, des programmes de coaching sur-mesure pour relever de nouveaux défis personnels ou collectifs (Hypno-coaching, Méditation,...).

Et si la qualité de vie au travail (Q.V.T.) de chaque collaborateur était un facteur décisif de cohésion, de productivité, de performance de l'entreprise ?

Pour vous faire bénéficier de tous les bienfaits du Mieux-être au travail, nous vous proposons des solutions adaptées aux spécificités et aux rythmes de votre entreprise.

### DES BÉNÉFICES IMMÉDIATS

Les conséquences du mal-être au travail sont de nature psychologiques (Risques Psycho-Sociaux) et physiques (Troubles Musculo-Squelettiques). Elles peuvent coûter cher à l'entreprise.

La mise en place d'un programme « Mieux-être » adapté au sein de votre entreprise contribue à :

- lutter contre l'absentéisme et le présentéisme,
- limiter le turnover, la non-qualité,
- améliorer l'ambiance de travail,
- optimiser la productivité,
- donner une meilleure réputation (salariés, recrutements, clients).

