

## Descriptif *général*

Dans le prolongement de la semaine Bien-être qui a été expérimentée en 2019 et qui a dû être annulée du fait de la situation sanitaire en 2020, 13 établissements du groupement Coopterris ont souhaité organiser des activités de bien-être à destination des professionnels de manière régulière. Pour cela, ils ont obtenu des crédits de l'ARS. Des séances de réflexologie, de Luxopuncture® et de massage assis vont être proposées durant l'année. En développant ce projet, les établissements souhaitent impulser une démarche de prévention et de régulation des risques psycho-sociaux et des troubles musculosquelettiques.

## Modalités *d'inscription*

ACTEURS ENGAGÉS :

**ESAT « La Vertonne » - Vertou**

**EPMS « Lejeune » - Corcoué-sur-Logne**

**EPSMS du Pays de Challans**

**EPMS l'Éhrétia - Châteaubriant**

**ESAT-foyers « La Soubretière » - Savenay**

**MAS Fraîche Pasquier - Couëron**

**Foyers La Madeleine - Pontchâteau**

**Établissement Public « Félix Guilloux  
- Au fil de l'Aux » - La Montagne**

**Établissement Envol Loire-Atlantique**

**Centre Départemental Enfance et Famille 44**

**Foyer de vie des Abris de Jade  
- Saint-Brévin-Les-Pins**

**IME l'Estuaire - Saint-Brévin-Les-Pins**

**EPMS Le Littoral - Saint-Brévin-Les-Pins**

Chaque établissement a nommé un référent qui recensera les demandes d'inscription de chacun et organisera le planning en lien avec les deux intervenantes du projet.

# Sana

*Sana\**



**DES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE  
POUR LES AGENTS.**

*\* « Confort », « bien-être » en cingalais.*

# La Réflexologie plantaire

*Une technique manuelle douce,  
un art ancestral.*

Chaque élément du corps est relié au pied via le système nerveux central. A partir d'une cartographie des zones réflexes, le professionnel repère les zones « en déséquilibre », sur lesquelles il exerce des mouvements et pressions très spécifiques. Chaque séance dure 30 minutes et est adaptée aux besoins du moment pour chaque personne, et procure un véritable « lâcher prise », une détente profonde et revitalisante. Au-delà du bien-être immédiat, la Réflexologie a pour effet de mobiliser vos ressources naturelles, en rétablissant une circulation plus « fluide » de votre énergie vitale.

*\*Contre-indications : en cas de thrombose, de phlébite, d'AVC récent, de pathologie cardiaque non traitée, de pied blessé ou fracturé, ou lors du 1er trimestre d'une grossesse, nous éviterons de faire une séance.*



# Le massage Amma Assis

*« Je choisis de prendre  
mon bien-être en urgence au lieu  
de prendre mon mal en patience »*

AMMA signifie « Calmer par le toucher ».

Art traditionnel japonais, le Amma assis est un enchaînement de mouvements précis composés de pressions, d'étirements, de balayages, de percussions visant à soulager les tensions musculaires, à détendre la partie supérieure du corps et redynamiser la personne en un minimum de temps Il est pratiqué sur chaise ergonomique et dure 20 minutes.



# La Luxopuncture®

*La technique réflexe innovante qui  
stimule vos énergies*

**UNE STIMULATION DOUCE, INDOLORE ET SANS RISQUE**

La Luxopuncture®, dénommée « acupuncture sans aiguilles », est une technique consistant à stimuler les points réflexes du corps et des méridiens, par un rayonnement infrarouge. Notre bien-être résulte en grande partie du bon équilibre fonctionnel de notre système hormonal. Or, face à des contrariétés, un mode de vie stressant, le système endocrinien alors perturbé peut engendrer des troubles divers : mal être, tensions, compulsions alimentaires, envie de fumer... En luttant contre les déséquilibres hormonaux, la Luxopuncture® vise à rétablir bien-être et sérénité, un sommeil plus réparateur et à réduire les maux de tête, notamment.

**Les séances durent 30 minutes.**

*\*Contre-indications : nous évitons de pratiquer la Luxopuncture® en cas de grossesse, d'épilepsie, ou de maladie organique grave (cancer, maladie cardio-vasculaire avec stent...).*

