

Flavie Verrey

Sophrologie

Yoga du rire

Réflexologie (Mains et visage)

Entreprise

Paris - Boulogne B. - Banlieue



COULEURS SOPHRO

ATELIER SOPHROLOGIE

By Flavie Verrey

Améliorer le bien-être en favorisant le lâcher-prise et la l'équilibre psycho corporel.

Conditions nécessaires pour l'animation :

- Nombre de participants : 12 personnes max par session.
- Conditions de santé : Accessible à tous, sauf Pathologie mentale; Asthme grave.
- Matériel : Aucune exigence, une tenue confortable est recommandée. 1 chaise ou 1 tapis par personne.
- Environnement : Un espace suffisamment grand pour permettre des mouvements. Salle fermée et calme de préférence.
- Durée : 45mn à 1h par session.

COULEURS SOPHRO

ATELIER REFLEXOLOGIE

By Flavie Verrey

Améliorer le bien-être en stimulant des zones réflexes des mains ou du visage.

Conditions nécessaires pour l'atelier :

- Durée : 25-30mn / Tenue : habituelle.
- Conditions de santé : Accessible à tous, sauf grossesse, troubles cardiaques, phlébite, thrombose, varices, diabète, cancer, chirurgie récente ou problème de peau important.

Effets :

- Détente physique et mentale.
- Meilleure circulation de l'énergie.
- Sommeil facilité.
- Effet positif sur les articulations des mains.
- Amélioration de la micro circulation au niveau du visage.

COULEURS SOPHRO

ATELIER YOGA DU RIRE

By Flavie Verrey

Améliorez votre santé mentale et physique grâce au Rire
Meilleur sommeil, meilleur cardio, cocktail de
Dopamine + Ocytocine + Sérotonine + Endorphines

Conditions nécessaires :

- Nombre de participants : A partir de 6 personnes par session.
- Conditions de santé : Accessible à tous, sauf Pathologie mentale; Grossesse ou post-accouchement 3 mois ; Troubles cardiaques; Hypertension; Blessure importante récente; Problème de dos intense; Asthme grave; Tension intraoculaire.
- Matériel : Une tenue confortable est recommandée.
- Age : adultes (possible aussi pour les adolescents)
- Durée : entre 20mn à 1h par session.

À propos

Références :

Sophrologie / Yoga du rire

- Veepee
- Engie
- Nestlé
- Collectif Tess et ligne 3977
- Saint Gobain
- Total Energies
- RTE
- SVR

Réflexologie / Massage

- Tribunal de Paris
- Total Energies
- Enedis
- CIC
- ESSEC

Flavie Verrey

Des équipes épanouies, une entreprise forte.

J'accompagne vos collaborateurs avec des interventions personnalisées :
sophrologie, yoga du rire, réflexologie pour favoriser bien-être, cohésion et équilibre au travail.

Sophrologie :

Formation initiale et certificat à l'ESSA (2 ans de formation) + Titulaire du titre RNCP + Spécialisations : QVT, Prévention TMS, Accompagnement des seniors, Préparation aux examens, Sophrologie ludique.
Membre du SSP Syndicat des Sophrologues Professionnels et SFS Société Française de Sophrologie.

Yoga du rire :

Formation Animatrice en Yoga du rire à l'Ecole Internationale du Rire ainsi qu'en Sophrologie ludique

Réflexologie :

Formation Réflexologie des mains et du visage à l'EIS
Formation Drainage lymphatique visage à Dubarry Académie
Formation Massage assis à ZeMassage

Tel : 0631352075

Mail : flavie@couleurs-sophro.fr Site : www.couleurs-sophro.fr

Siret : 900 082 462 00012 – APE : 8690F





Sophrologie & Prévention des TMS

Des collaborateurs plus sereins, concentrés et performants



Sophrologie – Collectif (ou individuel) / ponctuel ou régulier – 45mn à 1h

Instaurer calme, cohésion et équilibre émotionnel au sein de l'équipe. (max 10-12 pers.)

Gestion du stress et de la fatigue

Amélioration de la concentration et de la confiance et préparation à la prise de parole et à la performance

Techniques simples et efficaces à reproduire au quotidien

Atelier / Formation Prévention des TMS – Collectif / ponctuel – 1h à 3h

Prévenir les douleurs physiques et renforcer le bien-être corporel. (max 20-25 pers.)

Sensibilisation aux postures de travail et exercices pratiques et automassages

Relâchement musculaire et récupération

Conseils personnalisés pour limiter les tensions

Un travail sur la respiration - La cohérence cardiaque favorise l'équilibre du corps et du mental pour un mieux être.



Les bénéfices pour l'entreprise



Moins de stress et de fatigue



Meilleure communication interne



Plus d'énergie, de motivation et d'efficacité collective

Contre indications : Sophrologie : Pathologies mentales; Asthme grave.

Yoga du Rire

Renforcez la cohésion, l'énergie et la bonne humeur au travail (Minimum 6-8 pers.)

Yoga du Rire – Collectif / ponctuel ou régulier – 45mn à 1h

Un moment ludique pour relâcher le stress et renforcer le lien d'équipe.

Baisse du stress et des tensions nerveuses. Détente physique et mentale immédiate.

Stimulation de la créativité et de la concentration

Renforcement de la cohésion et de l'esprit d'équipe

Une méthode simple et accessible

Une pratique sans contrainte : exercices de respiration, inspirés du yoga, et de rires.

Aucune tenue spécifique, aucun matériel requis - Une salle vide et une chaise par participant (si l'atelier dure plus de 30mn) suffisent

Des effets prouvés sur le bien-être

Recommandé par la Fédération Française de Cardiologie.

Diminution du cortisol (stress) et augmentation de la dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphines (bien-être) : Relâchement profond du système nerveux et réduction des risques psychosociaux

 **Les bénéfices pour l'entreprise**

✓ Plus de cohésion et d'esprit d'équipe

✓ Diminution du stress et amélioration du moral

✓ Motivation, créativité et productivité renforcées

Des collaborateurs qui rient ensemble, c'est une entreprise qui avance ensemble !

Contre indications : Pathologie mentale; Epilepsie; Grossesse ou post accouchement de moins de 3 mois ; Troubles cardiaques ou hypertension;

Blessures; Problème de dos intenses; Asthme grave; Tensions intraoculaires.

Réflexologie des mains (ou Réflexologie visage ou Drainage lymphatique du visage si vous possédez une table de massage) **Un moment de détente, de relaxation et une relance de la circulation des énergies.**

 **Réflexologie palmaire (des mains) – Individuel / ponctuel ou régulier – 30 minutes par salarié**

Soulage le stress et les tensions et favorise le retour au présentiel.

Stimule les zones réflexes des mains pour un mieux-être général et une meilleure circulation de l'énergie.

Détente physique et musculaire immédiate. Meilleure circulation de l'énergie

Relâchement des articulations des mains et des poignets

Une méthode simple et adaptée à tous


Facile à mettre en place au bureau, sans contrainte, 30 mn par pers.

Réalisé sur place au bureau, pas besoin de matériel – Chaque salarié repart avec des techniques d'automassages à refaire au quotidien

 **Les bénéfices pour l'entreprise**

 Détente et apaisement immédiats

 Salariés plus concentrés et motivés

 Réduction du stress et des tensions physiques

Offrez à vos collaborateurs une pause régénérante, pour retrouver souplesse, énergie et sérénité au quotidien.

 *Si vous possédez une table de massage, la réflexologie ou le drainage lymphatique du visage peuvent être proposés au même tarif.*

Il s'agit de massages bien être, non thérapeutiques qui ne se substituent pas à un suivi médical. Contres indications : Grossesse de moins de 4 mois ou post accouchement 3 mois ; Troubles circulatoires ou cardiaques (phlébite, thrombose, varices;); Diabète sans avis médical; Cancer; Fièvre; Problème de peau; Blessures.

Mon offre signature

Une approche holistique et personnalisée pour votre entreprise.

Issue du monde de l'entreprise et formée à la **sophrologie**, **yoga du rire**, **réflexologie**, et **drainage du visage**, je propose des interventions sur-mesure, adaptées aux besoins de vos collaborateurs pour favoriser leur bien-être, leur sérénité et leur motivation.

Investissez dans le bien-être de vos équipes !

Des collaborateurs sereins et épanouis font la force de votre entreprise. Mes interventions allient écoute, **pratiques adaptées** et **solutions concrètes** pour renforcer la cohésion, la motivation et l'efficacité collective.

Contactez-moi dès aujourd'hui pour découvrir comment améliorer le quotidien professionnel de vos équipes et créer un environnement de travail plus harmonieux et motivant !

48 ave. Jean Baptiste Clément 92100 Boulogne Billancourt

Tel : 0631352075

Mail : flavie@couleurs-sophro.fr - www.couleurs-sophro.fr

Siret : 900 082 462 00012 – APE : 8690F

Tarifs au 01.12.2025



Mes clients en parlent ...

« Flavie a organisé des ateliers yoga du rire dans notre structure, nous la remercions pour son enthousiasme communicatif et son professionnalisme. Merci de ces séances. »

« Flavie a une approche à la fois très professionnelle et très humaine. Elle a une approche BtoB excellente puisqu'elle personnalise chacune de ses prestations en fonction des besoins de l'entreprise. Les équipes ont adoré ses interventions, en sophrologie et en massage assis.

Je ne peux que la recommander publiquement »

« Flavie apporte une approche à la fois documentée et ludique du Yoga du rire. On ressort de l'atelier détendus, ressourcés et avec une vision précise de ce qu'est le yoga du rire et comment il est né.

Un joyeux moment utile ! »

« A ne pas rater ! l'essayer c'est l'adopter ! pour le personnel de mon entreprise puis sur le plan perso....

Flavie a été d'une grande écoute et professionnalisme... humaine et très fine dans son approche et le regard qu'elle porte sur chacun. »