

Green Éthique Multisphères

Créateur original de bulles de bien être !

Qui sommes-nous?

Green Éthique Multisphères (GEM pour les intimes) est une entreprise de services, qui organise des animations pour améliorer le mieux-être en entreprise et dans des établissements partenaires.

Un réseau performant, des prestations de qualité

- GEM propose des ateliers ayant l'impact écologique le plus minime possible en favorisant au maximum l'éco-conception, les consommables bio ou recyclables.
- GEM est un réseau d'intervenants passionnés sélectionnés rigoureusement.
- GEM change périodiquement son offre car nous avons à cœur de vous proposer des ateliers qui évoluent au gré des saisons et de nos inspirations.
- GEM propose des solutions « sur mesure » en accord avec le profil et la taille de votre entreprise.
- GEM mandate un coordinateur lors des animations pour s'assurer du bon déroulement de celles-ci et garantir la pleine réussite de vos évènements.
- GEM mets à la disposition de ses clients un agenda en ligne afin de garantir une organisation et une gestion des animations optimisées.

Ateliers

bien-être du corps

Tarifs 1 séance / Récurrence

Massage relaxant 75€/h / 70€/h
Soin individuel non-thérapeutique visant à détendre le corps et l'esprit.

Deux choix s'offrent à vous :

- Massage sur chaise ergonomique

Ce soin cible la partie haute du corps (tête, cervicales, dos, bras).
Il se reçoit sur les vêtements et sans huile.

- Massage sur table de massage

Il couvre l'ensemble du corps, il peut se faire soit sur les vêtements, sans huile
soit sur le corps avec de l'huile de massage.

*Atelier d'une durée de 2h minimum scindé en séances de 20 ou de 30 min/
pers. pour la chaise et de 30 min/pers. pour la table.*

Ostéopathie 100€/h / 90€/h

Médecine manuelle qui, après un diagnostic, effectue des mobilisations et
des manipulations pour la prise en charge des dysfonctions ostéopathiques
du corps humain.

Atelier d'une durée de 2h minimum scindé en séances de 45 à 60 min par personne.

Réflexologie plantaire 75€/h / 70€/h

Technique de stimulation du corps par des massages plantaires.

Atelier d'une durée de 2h minimum scindé en séances de 30 à 60 min par personne.

Auriculothérapie 75€/h / 70€/h

Technique d'acupuncture au sein de laquelle le thérapeute stimule des
points situés dans le pavillon de l'oreille, tableau de bord du corps humain,
afin d'apporter bien-être et sérénité en stimulant les énergies.

Atelier d'une durée de 2h minimum scindé en séances de 30 à 60 min par personne.

Sophrologie 75€/h / 70€/h

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un
ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental.

Atelier d'une durée d'1h minimum pouvant accueillir de 5 à 10 personnes.

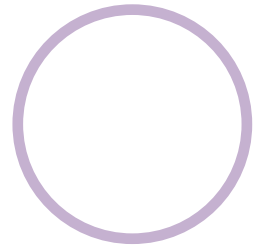
Le matériel nécessaire au bon déroulement des ateliers est apporté
par les intervenants à l'exception de la sophrologie où les chaises
devront être fournies par le client.

Durant ces ateliers les règles sanitaires en vigueur seront appliquées.

* 1 séance = 2h minimum sauf remise en forme - Récurrence = à partir de 2 cours par mois

Ateliers

remise en forme



Tarifs 1 séance / Récurrence *

Ces ateliers de groupe s'adressent à tous les profils en s'adaptant aux conditions physiques des participants.
Une tenue adéquate est nécessaire, les tapis et le matériel sont fournis.

Groupe de 5 à 12 personnes18€/pers / 15€/pers

Yoga et Pilates

Discipline du corps et de l'esprit mêlant postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde.

Atelier d'une durée d'1h minimum.

Cuisses Abdos Fessiers

Le cours de cuisses abdos fessiers (CAF) est un cours collectif de renforcement musculaire.

Atelier d'une durée de 1h à 1h30 scindé en séances de 30 ou de 45 min.

Certificat médical obligatoire

Abdos Flash

Le cours d'abdos flash est axé sur le travail de renforcement de toute la ceinture abdominale pour la muscler efficacement

Atelier d'1 heure scindé en séances de 15 ou de 30 min.

Zumba

La Zumba est un mélange de danse et de fitness, les chorégraphies présentées se font sur des musiques modernes.

Une variante Danse Africaine est également possible.

Atelier pouvant aller de 30 min à 1 heure.

Circuit Training

Les participants vont réaliser plusieurs ateliers les uns à la suite des autres avec des temps de récupération très courts.

L'objectif est de brûler un maximum de calories en un minimum de temps pour atteindre ses objectifs.

Atelier d'une heure scindé en séances de 15 ou de 30 min.

Hiit (High Intensity Interval Training)

Le Hiit est un entraînement fractionné d'intensité haute à modérée. Ce cours alterne des périodes de haute intensité et des périodes de récupération. Il vous permettra de muscler votre cœur et de brûler un maximum de calories en peu de temps.

Atelier d'une heure scindé en séances de 15 ou de 30 min.

* 1 séance = 2h minimum sauf remise en forme - Récurrence = à partir de 2 cours par mois

Ateliers Médecines Traditionnelles

Tarifs 1 séance / Récurrence

A chaque saison nous fournissons, durant l'atelier, des conseils simples et facile à appliquer au quotidien, le tout dans une ambiance conviviale. Les thèmes que nous proposons changent au gré des saisons et des axes plébiscités par nos clients.

Ateliers médecines traditionnelles.....200€/h / 180€/h
Ces ateliers d'une durée d'1h à 1h30 peuvent accueillir de 1 à 10 personnes.

Naturopathie

Cette médecine douce vise à renforcer et à équilibrer les défenses de l'organisme en ayant une vision holistique de l'individu.

Cet atelier aborde des domaines tels que l'herboristerie, la phytothérapie, l'aromathérapie et la gemmothérapie afin de fournir des conseils efficaces et facilement utilisables quotidiennement.

Tout le matériel et les produits sont bio et fournis.

Ayurvéda

L'ayurvéda est la médecine traditionnelle Indienne qui a une logique différente de la vision occidentale en considérant la personne dans son intégralité.

Dans cet atelier l'intervenante vous fera découvrir son univers et participer à cette pratique ce qui ne manquera pas de vous séduire.

Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Pour assurer le bien-être chez les humains, la MTC a recours à 5 pratiques principales : l'acupuncture, les herbes médicinales, la diététique chinoise, le massage Tui Na, les ventouses ainsi que les exercices énergétiques : le Qi Gong et le tai-chi.

* 1 séance = 2h minimum sauf remise en forme - Récurrence = à partir de 2 cours par mois

Ateliers éco-responsables

Tarifs 1 séance / Récurrence *

Ateliers créatifs **Faits Maison** (Do It Yourself) . .200€/h / 180€/h

Réalisez vous-même vos produits du quotidien grâce à l'expertise de nos intervenants.

À la fin de l'atelier vous repartirez avec vos créations et les recettes pour les reproduire chez vous.

Atelier d'une durée de 45 min à 1 heure peut accueillir de 1 à 12 personnes.

Ateliers **nutrition**200€/h / 180€/h

Apprendre différentes façons de cuisiner les fruits et légumes de saison pour profiter de tout ce que la nature peut nous apporter.

Cet atelier vous fera découvrir de nouveaux goûts et saveurs pour apprendre à mieux manger facilement.

Cet atelier nécessite l'accès à un espace aménagé pour la cuisine, nous réalisons tout type de plats, de jus et de smoothies avec des fruits et légumes bio de saison.

*Atelier d'une durée d'1 heure à 1h30 pouvant accueillir de 1 à 12 personnes
Tout le matériel et les denrées alimentaires sont fournis et Bio.*

* 1 séance = 2h minimum sauf remise en forme - Récurrence = à partir de 2 cours par mois

Une équipe
motivée et
souriante
au service de
votre bien-être

Nicolas
06 49 49 44 48



Aurore
06 86 89 63 55



@multisphères

contact@multispheres.fr

#multisphères

