

N.O.M.A.D.E.

Des temps de prévention et de récupération directement sur votre lieu de travail

Dans les métiers où l'on accompagne, soigne, accueille, éduque, encadre ou soutient les autres, les professionnels donnent beaucoup.

Les journées s'enchaînent, les sollicitations sont nombreuses, le corps reste parfois en tension et la charge mentale ne s'arrête pas forcément lorsque la journée de travail se termine.

N.O.M.A.D.E. est né de cette réalité.

L'objectif n'est pas d'ajouter une activité de plus à l'agenda des équipes, mais de leur permettre de faire une véritable pause, de retrouver des sensations corporelles, de relâcher les tensions et de repartir avec davantage de disponibilité.

Les interventions sont réalisées directement dans vos locaux, sur des formats adaptés à votre organisation.

Pourquoi La Bulle d'Eve ?

Parce que je ne suis pas arrivée dans la prévention par hasard.

Avant La Bulle d'Eve, j'ai travaillé pendant **plus de 10 ans dans le secteur social et médico-social**.

J'ai accompagné des personnes, des familles, des professionnels, avec tout ce que cela implique : les situations difficiles, la charge mentale, les émotions, les contraintes du quotidien et parfois cette impression de devoir continuer, même quand on est déjà bien fatigué.

Puis j'ai choisi de remettre le corps au cœur de mon métier, avec la danse, le massage et l'accompagnement.

Aujourd'hui, je réunis ces différentes expériences pour proposer quelque chose qui me ressemble : **des interventions simples, humaines et adaptées à la réalité des professionnels**.

Je ne viens pas dans un établissement avec une solution toute faite.

Je prends le temps de comprendre votre équipe, votre fonctionnement et ce dont vos professionnels peuvent réellement avoir besoin.

Offrir un vrai temps pour soi à celles et ceux qui passent leurs journées à prendre soin des autres.

Parce qu'un professionnel n'est pas seulement une fonction ou un poste à tenir.

C'est une personne, avec un corps, une énergie, des émotions et des limites.

Et pour moi, la prévention commence aussi là :

Prendre soin des personnes avant qu'elles n'aient plus les ressources pour prendre soin des autres.

C'est ce que j'ai envie d'apporter aux établissements qui choisissent de travailler avec La Bulle d'Eve.

AMMA ASSIS

30 minutes pour souffler, relâcher et repartir

Le massage AMMA assis est une intervention courte, réalisée habillé et installé sur une chaise ergonomique.

Il ne nécessite ni huile, ni cabine, ni installation lourde.

Pendant 30 minutes, différentes zones du corps sont sollicitées par des pressions, mobilisations et techniques adaptées, notamment au niveau du dos, des épaules, de la nuque, des bras et des mains.

Pour le professionnel

Ce temps permet notamment de :

- prendre conscience des tensions accumulées ;
- favoriser le relâchement corporel ;
- offrir une coupure réelle dans la journée ;
- retrouver une sensation de légèreté ;
- s'accorder un moment où l'on n'a rien à gérer ;
- favoriser la récupération entre deux temps de travail.

Le format de 30 minutes permet de s'intégrer facilement dans une journée professionnelle, sans immobiliser le salarié pendant une longue période.

Pour l'entreprise

Le massage AMMA assis peut constituer une action simple et concrète de prévention et de récupération.

Il permet d'offrir aux professionnels un temps individuel, directement sur leur lieu de travail, tout en respectant les contraintes d'organisation des équipes.

Format

Demi-journée — 13h à 17h

Créneaux individuels de 30 minutes

550 € la demi-journée

BAIN SONORE INDIVIDUEL

30 minutes pour ralentir et retrouver un espace de calme

Le bain sonore individuel propose une expérience différente.

Installé confortablement, le professionnel est accompagné pendant 30 minutes par les vibrations et les sonorités des instruments utilisés.

Ce temps invite à ralentir, à porter son attention sur ses sensations et à sortir momentanément du rythme habituel de la journée.

Pour le professionnel

Ce temps peut permettre de :

- ralentir le rythme ;
- favoriser une sensation de détente ;
- créer une coupure avec les sollicitations professionnelles ;
- revenir aux sensations corporelles ;
- prendre un temps pour soi sans avoir à « faire » ;
- favoriser la récupération après une période intense.

Il ne s'agit pas de demander au professionnel de « déconnecter » à tout prix.

Il s'agit simplement de lui offrir un espace où il peut se poser.

Pour l'entreprise

Le bain sonore individuel peut trouver sa place dans une démarche de prévention et de récupération, notamment lorsque les professionnels sont exposés à une forte charge mentale, émotionnelle ou organisationnelle.

Chaque salarié bénéficie d'un temps individuel, dans un cadre calme et respectueux.

Format

Demi-journée — 13h à 17h

Créneaux individuels de 30 minutes

650 € la demi-journée

ATELIER MIEUX-ÊTRE

Un temps collectif pour prendre soin de soi... et du collectif

L'Atelier Mieux-Être est un format collectif de deux heures.

Ici, on ne vient pas simplement « faire une activité ».

On vient expérimenter différentes façons de prendre soin de soi dans son quotidien professionnel.

Le contenu est adapté au contexte et aux besoins de l'équipe.

Il peut notamment intégrer :

- respiration ;
- auto-massages ;
- détente corporelle ;
- exercices de retour aux sensations ;
- outils simples de régulation ;
- échanges autour des ressources individuelles et collectives ;
- temps de relaxation ;
- bain sonore collectif.

Pour le professionnel

L'atelier permet de repartir avec des outils simples et accessibles, qui peuvent être réutilisés dans le quotidien.

Il offre également un temps où les professionnels peuvent sortir momentanément de leur rôle habituel et expérimenter autrement leur rapport au corps, au rythme et à la récupération.

Pour l'équipe

Le format collectif permet également de créer un temps partagé.

Il peut favoriser :

- les échanges ;
- l'écoute ;
- la prise de recul ;
- la connaissance de ses propres besoins ;
- la création d'un moment commun différent du quotidien professionnel.

Pour l'entreprise

L'atelier peut s'inscrire dans une démarche de QVCT, de prévention et de soutien des équipes.

Il permet de proposer une action collective sans perdre de vue l'objectif essentiel : donner aux professionnels des ressources qu'ils pourront réellement mobiliser dans leur quotidien.

Format

2 heures

Jusqu'à 10 professionnels

450 €

ESCALE × MIACÉRAMIQUE

Une expérience collective autour du corps, des sensations et de la créativité

Escale est une intervention N.O.M.A.D.E. créée en collaboration avec Marine de MiaCéramique.

Elle propose aux équipes de sortir du cadre habituel du travail pour vivre une expérience collective mêlant corps, sensations, matière, créativité et lien.

L'idée est simple : Faire une pause autrement dans un univers bienveillant.

Le temps d'Escale est construit pour permettre aux professionnels de ralentir, d'expérimenter, de créer et de partager.

La place de La Bulle d'Eve

J'accompagne le groupe autour du corps, des sensations et de la prévention.

Les propositions peuvent inviter à :

- revenir aux sensations corporelles ;
- relâcher les tensions ;
- ralentir ;
- expérimenter des outils de récupération ;
- prendre conscience de ses ressources ;
- porter un autre regard sur son rythme et ses besoins.

La place de MiaCéramique

Marine apporte son univers autour de la matière et de la création.

Le travail de la terre permet de manipuler, expérimenter, créer et laisser une place à quelque chose de différent du quotidien professionnel.

- Il n'y a pas besoin d'être « créatif ».
- Il n'y a rien à réussir.
- On expérimente.

Pour le collectif

Escale offre un temps partagé qui permet de :

- créer une parenthèse dans le quotidien ;
- favoriser les échanges autrement ;
- développer la convivialité ;
- expérimenter ensemble ;
- valoriser les individualités ;
- créer un souvenir commun.

Pour l'entreprise

Escale peut s'intégrer à une démarche de QVCT, de cohésion d'équipe ou de prévention, tout en proposant une expérience véritablement différente des actions habituellement proposées.

Format

Demi-journée — 13h30 à 16h30

Jusqu'à 15 professionnels

900 € la demi-journée

Intervention en collaboration avec MiaCéramique.

POURQUOI N.O.M.A.D.E. ?

Parce que prendre soin des professionnels ne devrait pas être réservé aux moments où ils sont déjà épuisés.

N.O.M.A.D.E. est une safe place qui propose d'intégrer des temps de récupération et de prévention directement dans le quotidien professionnel.

L'intervention peut répondre à différents objectifs :

Prévenir

Agir en amont autour des tensions corporelles, de la fatigue et de la récupération.

Récupérer

Permettre aux professionnels de bénéficier d'un véritable temps de pause.

Ressourcer

Donner accès à des expériences et outils permettant de mieux identifier ses propres ressources.

Soutenir

Reconnaître que derrière chaque fonction, chaque métier et chaque équipe, il y a des personnes.

Favoriser la QVCT

Inscrire ces temps dans une démarche plus globale d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail.

DES INTERVENTIONS PENSÉES POUR LE TERRAIN

N.O.M.A.D.E. s'adresse notamment aux :

entreprises • associations • établissements de santé • structures médico-sociales
• EHPAD • services d'aide et d'accompagnement • collectivités • équipes professionnelles

Chaque intervention est organisée en tenant compte du fonctionnement de la structure et des contraintes des équipes.

L'objectif est de proposer quelque chose de réaliste, accessible et facilement intégrable dans la journée de travail.

TARIFS N.O.M.A.D.E.

Prestation	Format	Tarif
AMMA assis	13h-17h • créneaux de 30 min	550 €
Bain sonore individuel	13h-17h • créneaux de 30 min	650 €
Atelier Mieux-Être	2h • jusqu'à 10 professionnels	450 €
Escale × MiaCéramique	13h30-16h30 • jusqu'à 15 professionnels	900 €

Frais de déplacement au-delà de 20 km autour de Monts.

ET SI VOUS N'AVEZ PAS DE BUDGET IDENTIFIÉ ?

Le financement peut être recherché en fonction de la situation de votre structure.

Nous vous invitons notamment à vous rapprocher :

**→ de votre service RH ou de votre direction
pour identifier les budgets QVCT, prévention, formation ou actions sociales disponibles ;**

**→ de votre OPCO
pour vérifier les possibilités de prise en charge selon votre branche et le dispositif mobilisé ;**

**→ de votre Service de Prévention et de Santé au Travail
pour inscrire la réflexion dans votre démarche globale de prévention ;**

**→ de votre plan de développement des compétences
lorsque le contenu de l'action et son cadre permettent de l'intégrer à ce dispositif.**

La prise en charge dépend des dispositifs et critères applicables à chaque structure.

La Bulle d'Eve peut vous transmettre les éléments nécessaires à votre demande : présentation de l'intervention, devis, programme et modalités.

UNE DERNIÈRE CHOSE

Je ne viens pas vous promettre qu'une séance va régler tous les problèmes de vos salariés.

→ Je viens proposer une safe place

→ Un temps où l'on peut souffler

→ Un temps où l'on peut revenir à son corps

→ Un temps où l'on peut expérimenter autrement

