



LOUKOUMOTIV'

Offres Go Entrepreneurs



LOUKOUMOTIV' KESAKO ?

Loukoumotiv est un réseau d'experts ostéopathes, étudiants ostéopathes et massothérapeutes avec une valeur commune diffuser le bien être et redéfinir la pause !

Nos secteurs d'intervention :

- **Entreprise**
- **Culturel**
- **Institutionnel**

L'ostéopathie en entreprise, c'est investir dans le bien-être pour booster la performance : moins de tensions, plus d'énergie et une équipe plus engagée.

+ 70

Professionnel.les
du soin

+1M

de massages
réalisés

+ 64

Partenaires



GLENN SALIBA

FONDATRICE LOUKOUMOTIV'

Dirigeante et Ostéopathe
Superviseure École d'ostéopathie Nanterre (CSO)

Ostéopathe animée par l'idée **d'amener l'essence du bien-être au sein des entreprises**. Grâce à la gestion de centres de santé pluridisciplinaires.

J'ai su développer une **expertise solide dans l'accompagnement des individus** vers une meilleure qualité de vie. En 2018, je co-fonde Loukoumotiv' avec la conviction que **le bien-être au travail n'est pas un luxe**, mais une nécessité pour des collaborateurs épanouis et performants.

J'ai pu effectuer des **interventions sur mesure**, telles que des séances de massage en entreprise, des ateliers de **gestion du stress**, et des programmes de **prévention des risques psychosociaux**, adaptés aux besoins spécifiques de chaque structure. À travers Loukoumotiv' c'est une **approche holistique et personnalisée qui se distingue**, intégrant des pratiques issues de l'ostéopathie et de la massothérapie. Cette démarche a déjà conquis de nombreuses entreprises, qui voient dans ces interventions un **moyen efficace de fidéliser leurs équipes, d'améliorer leur productivité et de renforcer leur culture d'entreprise**.



**Des actions concrètes pour votre
bien-être et celui de vos
collaborateurs**



NOS ACTIONS EN ENTREPRISE

Dans un monde en perpétuel mouvement, il est essentiel **d'offrir à vos collaborateurs** un espace hors du temps pour se retrouver et permettre de renforcer la **cohésion**.

Loukoumotiv propose une **expérience immersive et sensorielle**, où chaque événement devient une **parenthèse inoubliable**.

Que ce soit pour un anniversaire d'entreprise, une fête de fin d'année ou la célébration d'un objectif atteint, nous créons un univers où vos équipes pourront **déconnecter du quotidien** et se **reconnecter à l'instant présent**.

Les Risques Psychosociaux (RPS) et **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** sont des enjeux majeurs en entreprise. Ils impactent la **qualité de vie au travail, la productivité et l'engagement des collaborateurs**.



LES BIENFAITS DU BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



Ile-de-France Mobilité

- Promouvoir le bien-être des employés
- Encourager la diversité et l'inclusion
- Réduire le stress professionnel
- Soutenir l'équilibre travail-vie personnelle



NOS ACTIONS

Phase
diagnostique



Initiation à
l'ostéopathie



Massage assis



Respiration
guidée



Méditation
guidée



PHASE DIAGNOSTIQUE

Un accompagnement sur-mesure pour des résultats concrets

Nous vous proposons **un processus structuré en 3 étapes** afin d'adapter notre intervention aux besoins spécifiques de votre entreprise et d'assurer un impact durable.

1

Diagnostic & analyse des besoins

Évaluation des **enjeux et des problématiques** spécifiques à votre structure

Entretiens avec les parties prenantes (RH, managers, collaborateurs)

Définition d'**axes d'intervention prioritaires** en fonction de vos objectifs et contraintes

2

Plan d'action & interventions ciblées

Élaboration d'un **programme d'actions ajusté à votre budget** et vos besoins

Mise en place des interventions (massage, initiation ostéopathie, respiration ou méditation guidée)

Accompagnement dans la mise en œuvre des solutions et ajustements en cours de parcours

3

Retour d'expérience & mesure d'impact

Évaluation des **bénéfices et ajustements** si nécessaire

Recueil des retours des collaborateurs et **analyse des résultats** obtenus

Rapport de diagnostic final & **recommandations pour une continuité durable**

ATELIER MASSAGE ASSIS

Pour réinventer la pause du corps physique

Atelier de massage sur chaise composé de 15 minutes de massages et 5 minutes d'entretien et de conseils personnalisés pour améliorer vos postures et votre quotidien au travail.

INTERVENANTS



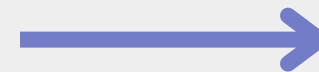
Ostéopathes
Masso-thérapeutes

1H / INTERVENANT

=



3
personnes
massées



Accessibilité

Réduction
du stress

Soulager
les
tensions

Bien-être
salarié

Une
pause
idéale

Épanouissement
des équipes

Exemple = 4H x 2 intervenants = 4 x 2 x 3 =
22 personnes massées (1 pause de 15min
par intervenant)

OÙ Dans vos locaux

NOTRE SUGGESTION Essayez-le une fois et adoptez le à chaque nouvelle saison



ATELIER INITIATION À L'OSTÉOPATHIE

Pour prévenir les RPS et les TMS

Pratique d'auto-massage : outil permettant de redécouvrir son corps et de renouer avec lui. L'auto-massage change la perception de notre corps, afin de mieux maîtriser nos sensations. L'auto-massage est notre porte d'entrée vers les méthodes d'observation et de contrôle de soi.

Partage de connaissance sur le corps.

INTERVENANTS



1 INTERVENANT



DURÉE

1H30



Réduction du stress

Cohésion d'équipe

Gain autonomie

Temps pour soi

OÙ Dans vos locaux

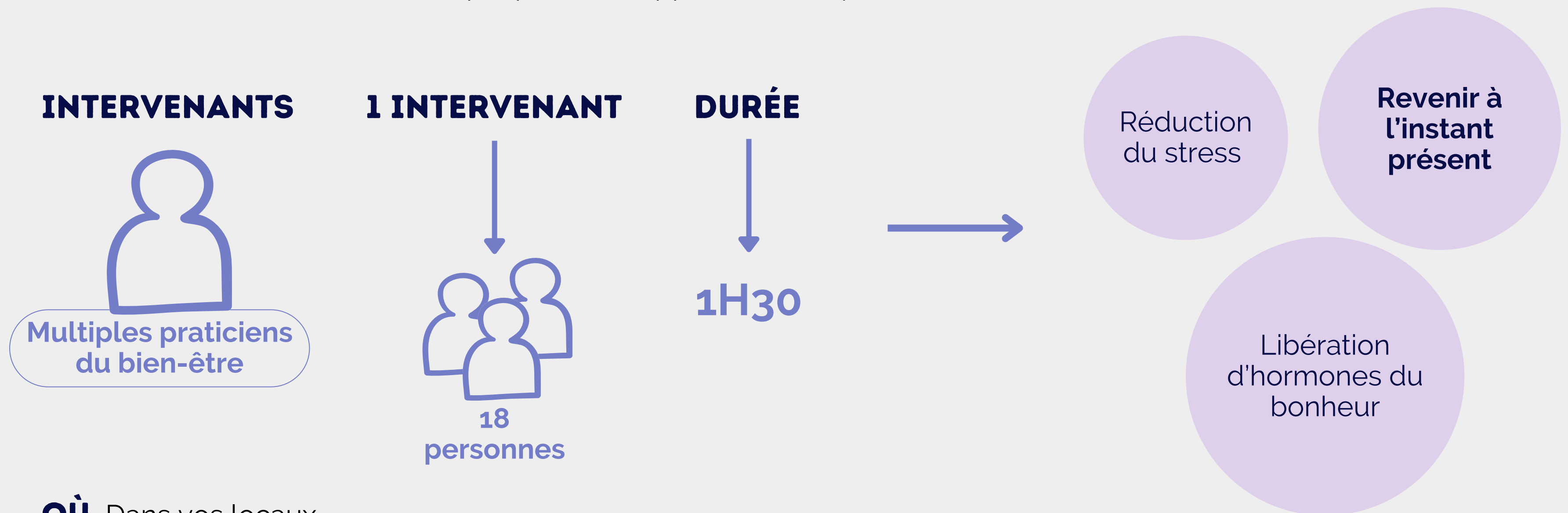
NOTRE SUGGESTION Programme à répartir sur 1 an : 2 ateliers massage assis et 2 ateliers d'initiation à l'ostéopathie



ATELIER RESPIRATION GUIDÉE

Comprendre les bienfaits de la respiration et comprendre le lien corps physique/corps mental

Respiration : voie introspective et utilisée dans différentes méthodes comme la cohérence cardiaque et la sophrologie. La respiration a un effet direct sur la psychologie : permettant de surpasser ses angoisses et même sur sa physiologie en diminuant son rythme cardiaque quand on le souhaite.
Transmission d'une méthode simple pour une application au quotidien.



OÙ Dans vos locaux

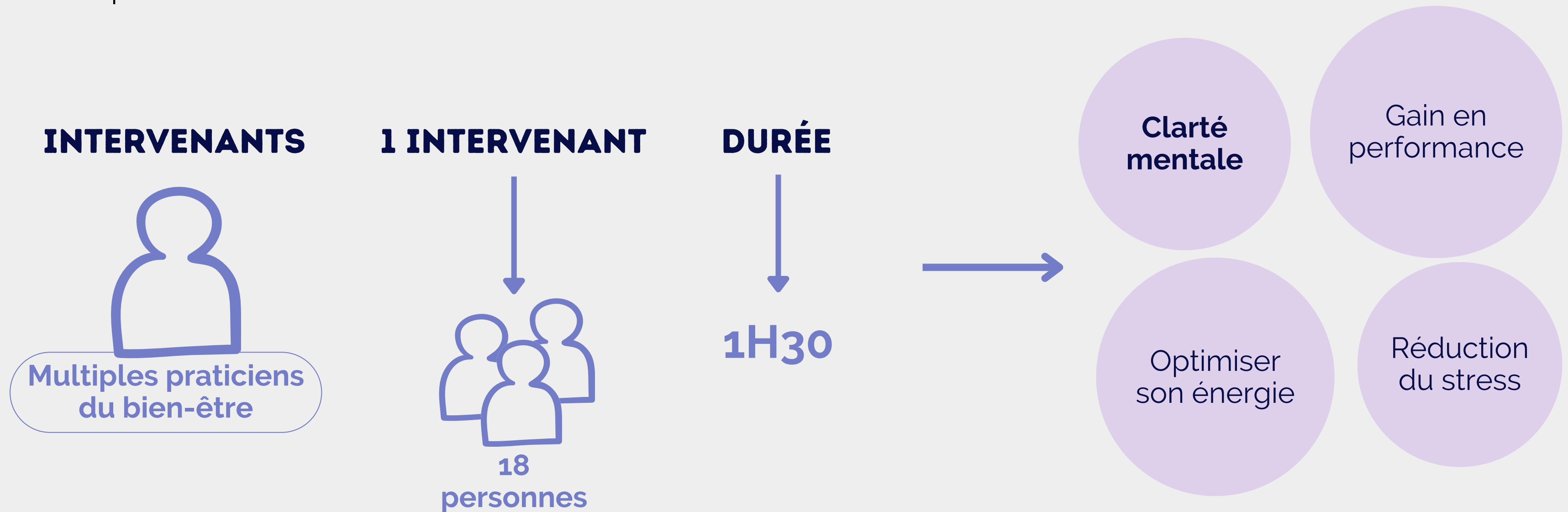
NOTRE SUGGESTION Un atelier incontournable pour vos séminaires



ATELIER MÉDITATION GUIDÉE

Comprendre les bienfaits de la méditation et transmission d'une méthode simple pour une application au quotidien

La méditation pleine conscience est axée sur l'introspection, nous utilisons des exercices de visualisation du corps et d'observation des émotions, des ressentis. Ces exercices permettent de mieux maîtriser nos réactions et avoir plus de recul dans des situations stressantes.



OÙ Dans vos locaux

NOTRE SUGGESTION

En préambule, travail du corps grâce au massage assis puis intégration corps physique/corps mental grâce à l'atelier respiration guidée pour faciliter les bienfaits de la séance de méditation



Présentation de nos offres



COMMENT CHOISIR ?

Diagnostic - Analyse des besoins

3 idées d'offres complètes composées de nos quatre ateliers modulables.
Votre offre peut être totalement personnalisable.

OFFRES	Session massage assis	Atelier d'initiation a l'ostéopathie	Atelier respiration guidée	Atelier méditation guidée
Offre 1 : découverte massage assis	✓			
Offre 2 : prévenir les RPS & TMS	✓	✓		
Offre 3 : équilibre santé physique/santé mentale	✓	✓	✓	✓



GRILLE TARIFAIRE

NOS ACTIONS

Diagnostic	→	1500 € TTC
1/2 journée = 4h (1 ostéopathe pour 15 salariés massés)	→	600€ TTC
1 journée = 8h (1 ostéopathe pour 30 salariés massés)	→	1 080€ TTC
Initiation ostéopathie (1h30)	→	300€ TTC
Respiration guidée (1h30)	→	300 € TTC
Méditation guidée (1h30)	→	300 € TTC

NOS OFFRES

Offre 1 : découverte du massage assis = 4h (1 ostéopathe pour 15 salariés massés)	→	600 € TTC
Offre 2 : prévenir les TMS et les RPS (1 session massage + 2 ateliers initiation ostéopathie)	→	1 200 € TTC
Offre 3 : équilibre santé physique/santé mentale (diagnostic + 2 sessions massage assis + 1 atelier initiation ostéopathie + 1 atelier respiration guidée + 1 atelier méditation guidée)	→	3 600 € TTC



POURQUOI CHOISIR LOUKOUMOTIV'?

Découvrez la prévention selon Loukoumotiv' : une équipe jeune, motivée, à l'écoute, empathique, et dynamique qui ont a coeur de diffuser du bien-être

1

Une approche innovante et engagée : dans la prévention et la qualité de vie au travail

2

Des solutions adaptées à votre structure : un programme sur-mesure en fonction de vos besoins et de votre secteur d'activité

3

Un impact mesurable au quotidien : réduction des arrêts de travail, augmentation de la satisfaction et du bien-être des collaborateurs



**RÉSERVEZ VOTRE SESSION
BIEN-ÊTRE SUR MESURE
DÈS MAINTENANT !**

Faites de la prévention un levier de performance et de bien-être en entreprise





Contactez-nous pour organiser votre bien être

loukoumotiv@gmail.com | 07 80 97 48 28

loukoumotiv.fr

