

A photograph of a person's back being massaged by two hands. The scene is warmly lit, with a focus on the texture of the skin and the gentle pressure of the hands. The background is softly blurred, showing what appears to be a spa or massage setting with some containers and a towel.

# BE SO PHORN

Pour les entreprises,  
les établissements publics  
et les associations

**Augmenter  
la qualité de travail,  
le bien-être et la santé  
de vos collaborateurs**



**POUR TOUTES  
LES ENTREPRISES SOUCIEUSES  
DE PRÉVENTION SANTÉ**

Je me déplace sur le lieu de travail  
avec mon matériel composé  
d'une chaise ergonomique  
conformement aux normes d'hygiène

**Afin de prévenir les risques d'accident du travail,  
de diminuer les troubles musculaires et le stress  
et ainsi d'éviter les Burn-out, je vous propose :**



**MASSAGE AMMA**

Cette technique de massage japonais employée depuis des décennies permet de délasser le dos, la nuque et les bras !

Les bénéfiques : un relâchement musculaire conséquent, une diminution du stress et une meilleure concentration.

Elle sera accompagnée de conseils de posture, de renforcements musculaires et d'assouplissements.

**DEMANDE DE DEVIS**



**PRÉVENTION MAL DE DOS**

ATELIER COLLECTIF

Séance vitalité !

Atelier collectif afin de mieux connaître son dos, comment adopter les bons gestes et mettre en place des axes d'amélioration

**DEMANDE DE DEVIS**



## MASSAGE CIBLÉ AU CHOIX DU SALARIÉ

Massage de deux parties de votre corps **Au choix : visage, crâne, mains, pieds.**

La prestation sera personnalisée pour chaque employé en fonction de leur demande... et de leur besoin.

DEMANDE DE DEVIS



## ATELIER STRETCHING ET AUTO MASSAGE

Des gestes simples que vous pourrez reproduire à tout moment :

- échauffement des parties supérieures (nuque, doigts, mains, articulations...)
- échauffement des membres inférieurs
- étirements
- conseils ergonomiques personnalisés
- conseils pour masser les muscles et mieux évacuer les tensions.

DEMANDE DE DEVIS



## ATELIER DE SENSIBILISATION TMS ET HANDICAP

Prévenir les risques, diminuer les troubles musculaires et ainsi limiter les arrêts de travail. Je vous propose un atelier ludique, ergonomique de mise en situation en fonction de votre secteur d'activité.

Je fais un diagnostic approfondi et j'adapte mon intervention aux besoins de votre entreprise.

DEMANDE DE DEVIS



## SENSIBILISATION AU HANDICAP VISUEL

Un atelier de sensibilisation et d'échanges

- Approche du handicap visuel
- Sensibilisation avec mise en situation
- Adaptation technique
- Echanges autour du handicap universel

DEMANDE DE DEVIS

Renseignement et demande de devis



**SOPHORN LEV**

Tél. 06 14 61 70 00 ou Tél. 09 74 56 39 94

[sophornlev@gmail.com](mailto:sophornlev@gmail.com)

[www.besophorn.fr](http://www.besophorn.fr)