



# BULLE RELAX

Solution bien-être et performance en entreprise



**Bulle Relax est une solution qui part d'un parti pris :  
"Pour être engagé, il faut être bien dans ses baskets 📖".  
Issue de la sophrologie et de la préparation mentale,  
cette plateforme de séances audios est  
conçue spécifiquement pour le monde de l'entreprise.**

## Pourquoi faire ?

Au cours de la journée, des facteurs internes et externes à la personne vont créer des tensions mentales, physiques et émotionnelles. L'énergie, la concentration, parfois l'enthousiasme ou la motivation peuvent diminuer, altérant notre bien-être et notre performance.

Bulle Relax permet d'apporter une solution qui donne du pouvoir personnel à l'individu, en lui permettant d'agir plutôt que de subir ces désagréments qui altèrent son travail et ses relations.

## Comment ?

Cette solution réside dans des séances audios de 10 mn.

Dès lors que quelque chose entrave votre état de bien-être et de performance, vous adoptez en toute autonomie une stratégie d'action en choisissant votre séance pour retrouver rapidement un état interne favorable au bien-être et à la performance::

- Évacuer les tensions
- Se concentrer
- Alléger son mental
- Se dynamiser
- Relâcher la pression
- Prendre de la hauteur
- Lâcher prise
- S'oxygéner
- Retrouver son enthousiasme



## Concrètement ?

Les Bulles Relax sont hébergées sur un site web, accessible par login et mot de passe individuel, à partir de n'importe quel ordinateur, tablette ou smartphone.

Des écouteurs et du réseau sont nécessaires... Vous pouvez choisir de la faire depuis votre poste de travail, lors d'une pause pour l'optimiser, dans un lieu propice, dans la voiture à l'arrêt...

## Le tarif ?

**10€/mois/abonnés** dégressif fonction du nombre d'abonnés

Accès libre et illimité semaine et week-end.

L'entreprise est libre de fixer son cadre de fonctionnement.

Optez pour ce qui vous est le plus relax, un règlement annuel ou mensuel.

## Ça vous tente ?

Laissez-vous tenter par un TEST de trois mois...  
Vous ne pourrez plus vous en passer...

## Une question ?

Laetitia Chazal

Intervenante Formatrice QVCT

Sophrologue du travail et préparatrice mentale

07 86 05 55 50

laetitia@serenityflow.fr www.serenityflow.fr