



APPRENDRE SON CORPS POUR PRENDRE CORPS



Offre de formation et cours  
Activité Physique en Entreprise



Delphine Grienay, fondatrice des Mécaniques Corporelles  
[lesmecaniquescorporelles.com](http://lesmecaniquescorporelles.com)  
06 36 06 22 54

# ACTIVITÉS PHYSIQUE EN ENTREPRISE

L'importance de l'activité physique au travail est désormais largement reconnue par les études scientifiques, notamment par l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS).

Les études montrent que la pratique régulière d'une activité physique en entreprise contribue à :

- La réduction de l'absentéisme,
- Une augmentation de la productivité,
- L'amélioration de la santé mentale et physique des employés,
- La diminution des troubles musculo-squelettiques (TMS),
- Une meilleure cohésion d'équipe.

Sources : Dossiers ONAPS sur les bienfaits de l'activité physique en entreprise (pour plus de détails, vous pouvez consulter [lien vers la source pertinente de l'ONAPS]).

# LES MÉCANIQUES CORPORELLES

Les Mécaniques Corporelles sont une structure dédiée à l'accompagnement des entreprises dans l'amélioration du bien-être de leurs collaborateurs à travers une approche globale et personnalisée de l'activité physique.

Nous intervenons directement au sein des entreprises pour proposer des sessions adaptées aux besoins spécifiques de chaque groupe.

Notre méthode repose sur une vision holistique du corps intégrant la kinesthésie, la conscience corporelle et l'analyse fonctionnelle du mouvement.



# LA FONDATRICE



Delphine, fondatrice des Mécaniques Corporelles, possède plus de 20 ans d'expérience dans l'enseignement et l'exploration du corps humain. Ancienne danseuse et chorégraphe, elle a développé une expertise unique en anatomie, physiologie, et biomécanique.

Passionnée par la pédagogie et l'autonomie corporelle, Delphine a constaté que les méthodes traditionnelles d'activité physique manquaient souvent de considération pour les spécificités de chaque individu, particulièrement en contexte professionnel.

À travers Les Mécaniques Corporelles, elle propose une approche innovante qui allie savoir scientifique et compréhension profonde du corps pour améliorer le bien-être et la performance dans le monde du travail.

# MISSION/ VISION/ VALEURS

## **Notre Mission :**

Aider les individus à mieux comprendre leur corps afin de développer une autonomie corporelle.

## **Notre Vision :**

Notre approche est globale.

Elle prend en compte les dimensions anatomiques, physiologiques, biomécaniques et neurofonctionnelles du corps, tout en intégrant les aspects émotionnels et énergétiques pour une meilleure harmonie globale.

Cela nous permet d'adapter nos interventions aux besoins et aux contraintes de chaque individu, tout en respectant les spécificités de leur corps.

## **Nos Valeurs :**

- Autonomie : En fournissant les outils et les connaissances nécessaires pour prendre soin d'eux-mêmes de manière durable.
- Personnalisation : Chaque corps est unique. Nos formations et cours sont donc toujours adaptés aux besoins individuels des participants afin de garantir des résultats optimaux.
- Holisme : Nous considérons le corps dans sa globalité en intégrant des aspects physiques, mentaux, émotionnels afin d'offrir une approche complète et équilibrée.
- Éthique : Nous nous engageons à offrir des interventions respectueuses, non-invasives et axées sur un mieux-être durable.

# NOTRE PROPOSITION

**Les Mécaniques Corporelles propose une gamme variée de formations et de cours adaptés aux besoins des entreprises. Nos services incluent :**

- **Cours réguliers d'activité physique :**

Yoga, Pilates et autres pratiques adaptées au milieu professionnel, visant à améliorer la posture, réduire le stress et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

- **Ateliers thématiques :**

Sessions intensives centrées sur des thématiques spécifiques telles que la gestion du stress, la prévention des douleurs dorsales ou encore l'amélioration de la concentration au travail.

- **Programmes personnalisés :**

Conception de programmes sur mesure en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise, des métiers exercés par les employés et des objectifs de bien-être visés.

- **Formations pour les managers :**

Formations spécialisées pour aider les managers à intégrer des pratiques de mieux-être dans leur gestion quotidienne, renforçant ainsi l'engagement et la productivité de leurs équipes.

# POURQUOI CHOISIR LES MÉCANIQUES CORPORELLES ?



Expertise



Expérience



Éthique



Personnalisation



Approche globale



Résultats durables

Prise de contact



# NOTRE ATOUT : NOTRE EXPÉRIENCE

econocom

INTEGRA  
LIMIT UNCERTAINTY

L'Appart<sup>®</sup>  
FITNESS

La Vie Claire  
La bio est dans ma nature

ALTYN  
GROUPE

GYMOB

Genae  
FITNESS CLUB

WOJO

DECATHLON

ONLYLYON

SPCA

Bonduelle

Nemera



Sabrina FOURNIER

★★★★★ il y a 11 minutes

Un grand merci à Delphine pour notre initiation au Yoga lors de notre team bulding (La Française des jeux).

Nous avons vraiment apprécié le moment, tout en bienveillance, avec une pointe d'humour..... Un réveil musculaire plaisant pour tout le monde,

Encore merci pour votre sérieux et bonne humeur!

Moins

# EXEMPLES DE TARIFS

**Chez Les Mécaniques Corporelles, nous encourageons une communication claire et transparente, y compris en ce qui concerne nos tarifs.**

**Voici un aperçu des coûts associés à nos formations et cours d'activité physique pour les entreprises :**

## 1. Cours Hebdomadaires sur l'Année

- **Tarif Horaire** : 90 € par heure
- **Fréquence** : Une fois par semaine
- **Durée** : 1 heure par session
- **Engagement Annuel** : Si vous choisissez de vous engager pour une année complète (environ 40 semaines), le coût total s'élève à **3 600 €**.
- **Avantage** : Ce tarif inclut la possibilité d'adapter les cours au fil de l'année en fonction des besoins émergents de l'entreprise et des employés.

## 2. Atelier Intensif de Deux Jours

- **Tarif** : 1 500 € pour deux jours complets (7 heures par jour)
- **Contenu** : Les ateliers intensifs sont conçus pour aborder des thématiques spécifiques, telles que la gestion du stress, l'amélioration de la posture au travail, ou encore la prévention des troubles musculo-squelettiques.
- **Avantage** : Ces sessions intensives permettent de plonger en profondeur dans une thématique particulière, avec un impact immédiat sur le bien-être des participants.

## 3. Sessions à la Carte

- Tarif Horaire : 120 € par heure
- **Options Flexibles** : Pour les entreprises qui préfèrent une approche plus flexible, nous proposons des sessions à la carte, adaptées à des besoins ponctuels ou spécifiques.

# Formations Deux Jours

## Quelques exemples :

### 1. Gestion du Stress au Travail

- Techniques de respiration, relaxation musculaire progressive, méditation guidée, et conseils pratiques pour mieux gérer les situations de stress.

### 2. Amélioration de la Posture et Prévention des TMS

- Études de cas pratiques, exercices de renforcement musculaire ciblés, conseils ergonomiques pour améliorer la posture au travail et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

### 3. Vitalité et Énergie au Quotidien

- Entraînements axés sur la mobilité, le renforcement et l'endurance, accompagnés de conseils sur l'alimentation et le sommeil pour maintenir un haut niveau d'énergie.

### 4. Concentration et Productivité

- Exercices de pleine conscience, pratiques pour améliorer la concentration, et techniques pour organiser le travail de manière plus efficace.

Prise de contact





PRENDRE CORPS

Contact :

Delphine Grienay : 06 36 06 22 54

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