



# POLE BIEN-ETRE

Des professionnels du bien-être pour vous accompagner





# Sommaire

1

**NOS SERVICES** 04

2

**LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE** 05

3

**LES PROFESSIONNEL-LES**

**Carmen AUTISSIER** : Massage / Accompagnement psycho-corporel 06

**Elisa FORET** : Médiation par l'animal et parenthèse nature 07

**Sandrine LAMONTAGNE** : Nutrition et diététique 08

**Pascale MACON** : Aromathérapie 09

**Fabien MEMAIN** : Magnétiseur énergétique. 10

**Marie-Hélène THORAL** : Relaxation / Coaching psycho énergétique 11

4

**NOS COORDONNÉES** 12



# ESS'AIN

Coopérative d'Activité et d'Emploi



Nous sommes un groupe de professionnel-les visant à promouvoir le bien-être auprès d'un large public : particuliers, structures, entreprises...  
Tous-tes entrepreneur-es membres de la Coopérative d'Activité et d'Emploi ESS'Ain.

Au travers de différentes approches et techniques nous œuvrons à développer la culture d'un **esprit serein dans un corps sain**.

Les fondements de notre **Pôle Bien-Être** s'articulent autour de trois enjeux :

1. Comprendre les dimensions du bien-être : physique, mental, émotionnel, social, spirituel
2. Prendre conscience de l'importance de l'équilibre entre ces dimensions
3. Appliquer les principes de base pour cultiver le bien-être au quotidien

## 6

**Professionnels**

## > 250

**Prestations en 2023**

Le bien-être est le carburant d'une vie épanouie.

YANN FELIZ





# Nos services

Grâce à notre collaboration nous vous aidons à atteindre vos objectifs de bien-être global avec des méthodes naturelles et bienveillantes.

## Consultation du pôle bien-être : pour quels besoins ?



### Reduction du stress, Gestion des émotions

Apprendre à gérer ses émotions et à se débarrasser de l'anxiété.



### Amélioration du sommeil

Retrouver un sommeil paisible et réparateur pour stimuler la motivation journalière.



### Hygiène alimentaire, Réduction de l'inflammation

Prendre conscience de son corps et de ses besoins. S'accepter et retrouver confiance en soi



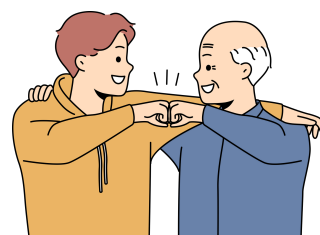
### Gestion de la douleur et des troubles musculosquelettiques

Améliorer son confort au quotidien et/ou au travail



### Epanouissement Apaisement des souffrances intérieures

résolution des troubles psychosomatiques et rééquilibrage énergétique



### Harmonie relationnelle

Vie de couple. Apaisement des conflits : affectifs, familiaux professionnels, personnels.  
Faciliter les interactions et rétablir la communication.





# Le Bien-Être en entreprise

Le pôle bien-être s'adresse également aux entreprises en proposant des solutions qui contribuent à améliorer **la qualité de vie au travail**.

Nous vous accompagnons pour ressouder vos équipes et renforcer la cohésion dans votre entreprise.

Le Pôle bien-être propose aux salariés, collaborateurs, stagiaires, des solutions naturelles pour prévenir l'épuisement professionnel et éviter les burn out.

Offre en collectif

Offre en individuel

Ateliers  
Conférences  
Séminaires...

Séances  
Consultations...



# Carmen AUTISSIER

PRATICIENNE MIEUX-ÊTRE

- MASSAGES BIEN-ÊTRE
- THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE
- ATELIERS "PRENDRE SOIN DE SOI"



## Qui suis-je ?

Je suis passionnée par les liens subtils corps/cœur/esprit et par la capacité d'auto-guérison du corps.

Praticienne certifiée ayant suivi un cursus de formation de 4 ans, je vous accompagne dans un cadre bienveillant et à votre rythme, vers votre Mieux-être.

Grâce à un toucher spécifique, mes mains permettent à votre corps de se détendre et de délivrer ses messages. Les mots ont aussi leur place pour faire le lien avec des situations de vie et les transformer.

## Ce que je propose :

Pour femmes, femmes enceintes, hommes, mineurs (en présence parentale)

- **THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE** « la Relation d'Aide par le Toucher » un accompagnement pour se libérer de ses tensions corporelles, émotionnelles, relationnelles afin de retrouver sa dynamique de vie, au fil d'un cycle de 8 à 15 séances
- **MASSAGES MIEUX-ÊTRE personnalisés**, alliant plusieurs techniques de massage au sol : californien, shiatsu de détente, réflexologie plantaire et dorsale, relaxation coréenne, énergétique, soin métamorphique
- **MASSAGE ASSIS sur chaise ergonomique** : pour les groupes, en événementiel, en entreprise, à domicile, en institution
- **ATELIERS BIEN-ÊTRE** : je transmets des outils pour « Prendre soin de soi » en autonomie par des auto-massages, mouvements et étirements doux, respiration, activation de l'énergie...

C en Soi propose des pratiques de détente et d'évolution psycho-corporelles avec la conviction que la clé de notre Mieux-Être se trouve à l'intérieur de nous-même.

« Toucher l'Être par le Corps »

Tél : 06.60.58.58.63

Secteur : Montagnat / Bourg-en-Bresse

CenSoi@mailo.com

[www.resalib.fr/praticien/77053-c-en-soi-praticien-psychocorporel-bourg-en-bresse](http://www.resalib.fr/praticien/77053-c-en-soi-praticien-psychocorporel-bourg-en-bresse)

<https://www.facebook.com/CenSoi/>



# Elisa FORET

MÉDIATION PAR L'ANIMAL, ATELIER  
PÉDAGOGIQUES ET ANIMATIONS NATURE



## Qui suis-je ?

Professionnelle diplômée et expérimentée auprès de publics variés, accompagnée par mon équipe d'animaux médiateurs, sélectionnés, entraînés et formés par mes soins.

Passionnée par la nature, la transmission de savoir et poussée par l'envie de partage, j'ai à cœur de rendre accessible au plus grand nombre les bienfaits de la relation Homme-animal et plus largement ceux de la relation Homme-nature.

J'interviens dans votre structure ou à domicile pour vous permettre de vivre ces expériences vectrices de bien-être, de joie et de réconfort

## Ce que je propose :

Dans une société où le besoin de reconnexion à la nature se fait de plus en plus pressant, je vous propose une parenthèse de ressourcement en lien avec le vivant.

La science a prouvé que le contact avec l'animal apporte de nombreux bienfaits sur la santé, en permettant entre autres de diminuer la fréquence cardiaque et le stress et en favorisant la production d'ocytocine (hormone du bonheur et de l'attachement). Vous pourrez donc bénéficier de tous ces bienfaits et bien d'autres encore, au travers de séances de médiation par l'animal, collectives ou individuelles.

### Des séances sur mesure qui s'adaptent à vos besoins :

- **Animation, bien-être, détente pour se ressourcer et réduire le stress.**
- **Spécifiques** orientées selon vos particularités, **avec des objectifs précis pour favoriser le maintien ou l'amélioration de certaines facultés, ou pour travailler sur des difficultés que vous rencontrez.** (motricité, autonomie, mémorisation, interactions sociales, confiance en soi, gestion des émotions...).


J'interviens également dans le cadre d'animations et ateliers pédagogiques en lien avec la nature et l'animal en proposant des sorties thématiques pour **se ressourcer en nourrissant votre curiosité pour le monde du vivant.**

Le champ des possibles est plus qu'étendu, n'hésitez pas à me contacter ou à vous rendre sur mon site internet pour de plus amples informations concernant ma pratique

Tél : 06.33.88.59.81

 [elisa.foret@gmail.com](mailto:elisa.foret@gmail.com)

 <https://seconde-nature.odoo.com/>

 **Secteur :** 35 minutes autour de Tossiat



SECONDE NATURE

# Sandrine LAMONTAGNE

CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT EN  
NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE



## Qui suis-je ?

Conseillère en nutrition et diététique, j'ai été formée à l'école 5.3 Nutrition, Sport et Santé, créée par le Dr Yann Rougier médecin spécialiste des hôpitaux de Paris, est passionné de Neurosciences appliquées, de Nutrition santé et de Psycho-neuro-immunologie.

Je suis passionnée de biohacking et c'est pour cela que j'ai créé NUTR.eat en 2023. Je vous aide à optimiser votre capital santé grâce à mes connaissances en nutrition qui allie équilibre alimentaire, état d'esprit et prévention, le tout sans privation, ni frustration. Opter pour une alimentation préventive est le meilleur choix que l'on puisse faire pour son corps et son esprit.

NUTR.eat vous aide à prendre soin de votre corps car il le mérite bien !

## Ce que je propose :

Je vous accompagne sous la forme d'un coaching individuel et quotidien pour atteindre vos objectifs ou sous une forme plus souple, grâce au suivi à la carte.

- **Bilan diététique et Suivi diététique** (RDV à la carte) : Analyse des habitudes et comportement alimentaire, rééquilibrage et plan alimentaire, mesures bio impédancemétrie, compte-rendu.
- **Accompagnement nutritionnel quotidien personnalisé et individuel 2 formules :**
  - **Formule Pleine Santé 3 mois soit 12 semaines** – 1 bilan diététique + 11 RdV de suivi diététique, Echanges privilégiés par messages (conseils, actualité nutri-santé, recettes, programme sportif et bien-être...) + 2 Ebook NUTR.eat : recettes saines Vol.1, Nutrition & Mindset édition 2024.
  - **Formule Pleine Santé Prémium 1 mois soit 4 semaines** : 1 bilan diététique + 3 RdV de suivi diététique + Echanges privilégiés par messages (conseils, actualité nutri-santé, recettes, programme sportif et bien-être...) + 1 coaching sportif privé et personnalisé chaque semaine + 1 séance de bien-être (sophrologie, réflexologie, massage...) + 2 Ebook NUTR.eat : recettes saines Vol.1, Nutrition & Mindset édition 2024.
- **Bilan impédancemétrie seul** : Mesures des taux de : masse grasse, masse musculaire, équilibre hydrique, contenu minéral osseux, métabolisme, masse protéique...
- Conférences et atelier autour de la nutrition dans les entreprises
- Atelier cuisine saine et cuisine vapeur
- Accompagnement sur mesure pour vos courses

Tél : 06.98.76.85.52

 [lamontagne.sandrine@gmail.com](mailto:lamontagne.sandrine@gmail.com)

 **Secteur** : Péronnas, Bourg en Bresse, Treffort

 [www.instagram.com/nutr.eat](https://www.instagram.com/nutr.eat)





# Pascale MACON

CONSEIL EN AROMATHÉRAPIE



## Qui suis-je ?

Une passionnée de plantes en général, mais avec un intérêt particulier pour les huiles essentielles et les hydrolats.

Diplômée auprès du centre de Naturopathie ADNR de St Laurent des arbres (30) depuis 2022, j'ai fait le choix de me consacrer entièrement à l'Aromathérapie et l'accompagnement de tous celles ou ceux qui recherchent une réponse au naturel avec les huiles essentielles pour les petits maux du quotidien (insomnie, stress, douleurs articulaires et musculaires, troubles cutanés, perte d'énergie etc...) ou

simplement trouver du confort et du plaisir avec les huiles essentielles. Celles ci nous offrent une source quasiment inépuisable de principes actifs puissants dont les propriétés multiples agissent avec efficacité sur les différents systèmes de l'organisme au niveau physique et psycho-émotionnel.

Les huiles essentielles s'invitent aussi dans votre espace de vie personnel ou professionnel, dans vos cosmétiques, dans vos petits plats etc... Très rapidement elles feront partie de votre quotidien et seront un allié précieux, mais ce, à condition de bien les connaître.

---

## Ce que je propose :

Vous recevoir à mon cabinet avec, en début de séance, un temps d'échange afin de connaître votre environnement, votre état de santé, vos traitements en cours éventuels, et vous proposer les huiles essentielles ou les hydrolats les plus adaptés à votre problématique.

- Vous **impliquer** dans le choix final de ces huiles, par une **olfaction** courte pour vérifier votre affinité avec elles et optimiser leurs **efficacités**.
- Vous donner des conseils **précis et clairs** d'utilisation.
- Vous donner des clés pour le **choix** des huiles essentielles de **qualité** sur un marché foisonnant et de toutes provenances.

### Mais aussi, des ateliers :

- **Créer vos synergies** au fil des saisons.

Réaliser vos propres **aromasticks** (doudou olfactif) pour accompagner vos **émotions**.

 Tél : 06.70.59.18.50

 [pascale.gessay@orange.fr](mailto:pascale.gessay@orange.fr)



Secteur : Bourg-en-Bresse



# Fabien

MAGNÉTISEUR ÉNERGÉTIEN



## Qui suis-je ?

J'ai toujours été d'une grande sensibilité, je suis aujourd'hui pleinement conscient de son utilité pour le bien d'autrui, ce qui m'a donnée la capacité de magnétiseur, énergéticien.


Mon but est de vous accompagner vers un mieux-être sur le long terme, je vous accompagne pour déclencher en vous les processus de rétablissement naturel et vous soulager grâce à mes capacités de transmission d'énergie. Nous faisons ce travail à 2, vous dans la conscientisation et la transmutation des problématiques, moi pour la transmission d'informations.

Je vous aide à prendre conscience des causes psycho-émotionnelles, grâce aux informations que votre corps me transmet et que je vous communique.

## Ce que je propose :

- **Magnétisme et énergétique** : Réduction du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, renforcement du système immunitaire, réduction de la fatigue, des douleurs physiques, brûlures, favorise les reconstructions cellulaires, etc...
- **Massages bien-être intuitif** : Une profonde détente en libérant toutes vos zones de tensions, rééquilibrage de la circulation d'énergie dans tout votre organisme, élimination des toxines, un rapport différent à vous-même et une meilleure estime de soi, stimulation de votre système immunitaire, un massage adapté à vous dans l'instant présent.
- **Séances énergétique de LaHoChi** : Le Lahochi travaille sur les 21 centres d'énergie du corps et sur le système d'anatomie des méridiens.
  - Le Lahochi retisse le champs d'énergie en réparant les brèches, les déchirures et les régions endommagées par une variété d'influence incluant une naissance difficile, une opération chirurgicale, la radiation, la drogue, les accidents, les blessures anciennes et présentes de la vie, tous les types de traumatismes, les intoxications environnementales, les programmations négatives et les tendances génétiques.
  - Le Lahochi introduit des vibrations de couleurs et de sons.
  - Le Lahochi améliore le champ éthérique du corps.

 Tél : 06.42.07.92.74

 [fabien@unvoyage-vers-soi.fr](mailto:fabien@unvoyage-vers-soi.fr)

 Secteur : Chaveyriat et alentours

 [www.unvoyage-vers-soi.fr](http://www.unvoyage-vers-soi.fr)



# Marie-Hélène THORAL

CONSEILLÈRE/COACH EN DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL ET HYGIÈNE DE VIE,  
PRATICIENNE EN TECHNIQUES DE  
RELAXATION CORPORELLE



## Qui suis-je ?

Je suis une Femme curieuse et amoureuse, depuis toujours, de la psyché et de l'Âme humaine. Soucieuse du soin de soi je suis devenue Praticienne en Naturopathie (1989) puis Praticienne en Techniques de Relaxation Corporelle & en Aromathérapie Certifiée CLK Formation en 2009, école agréé par la F.F.M.B.E. (Fédération Française de Massages Bien Être) et, Psycho Praticienne/Coach en Psychologie Énergétique diplômée en 2018 après 3 années de formation. Tout naturellement en 2020, J'ai créé mon activité "AU COEUR DE SOI "

## Ce que je propose :

Je propose des prestations en **séances individuelles** :

- des massages ayurvédiques,
- des massages de bien être,
- du massage assis AMMA sur chaise ergonomique,
- de la Réflexologie plantaire,
- des Séances d'Olfactothérapie avec les Huiles essentielles,
- des Accompagnements/Coachings en Psychologie Énergétique & des Coachings Conseils en hygiène de vie/Santé naturelle .
- .... La sonothérapie fait également partie des outils que j'utilise pour les soins énergétiques (soins au tambour et au hochet).
- et plus largement des séances de relaxation et de remise en confiance en soi.

Forte de mon expérience depuis 2009, j'anime également **des ateliers collectifs en structures associatives, en entreprises, en milieu scolaire, en résidence séniors/EHPAD :**

- de Relaxation & de DO IN (auto massage),
- de "Cuisine/Alimentation/Santé", d'Aromathérapie à usage familial,
- des Cercles de Paroles et plus spécifiquement des Cercles de Femmes,
- des Ateliers multi thèmes sur le Bien Être et le soin de soi physique et psychologique.,

Cela aussi bien aux personnes voulant faire des "pauses Bien Être" ou se familiariser aux soins de soi, qu'à celles souhaitant être accompagnées au changement dans des moments particuliers de leur vie et être aidées pour passer un cap (phase de transition, adolescence, maternité, ménopause, séparation, deuil, changement professionnel, maladie..etc....)

**Mon offre de services, en place, s'adresse à toutes et tous ainsi qu'à des publics spécifiques (scolaires, seniors, personnes porteuses de handicaps, personnes en précarité....).**

Tél : 06.17.99.24.04

[mariehelene.thoral@sfr.fr](mailto:mariehelene.thoral@sfr.fr)



Secteur : Revermont / Bourg-en-Bresse / Ain

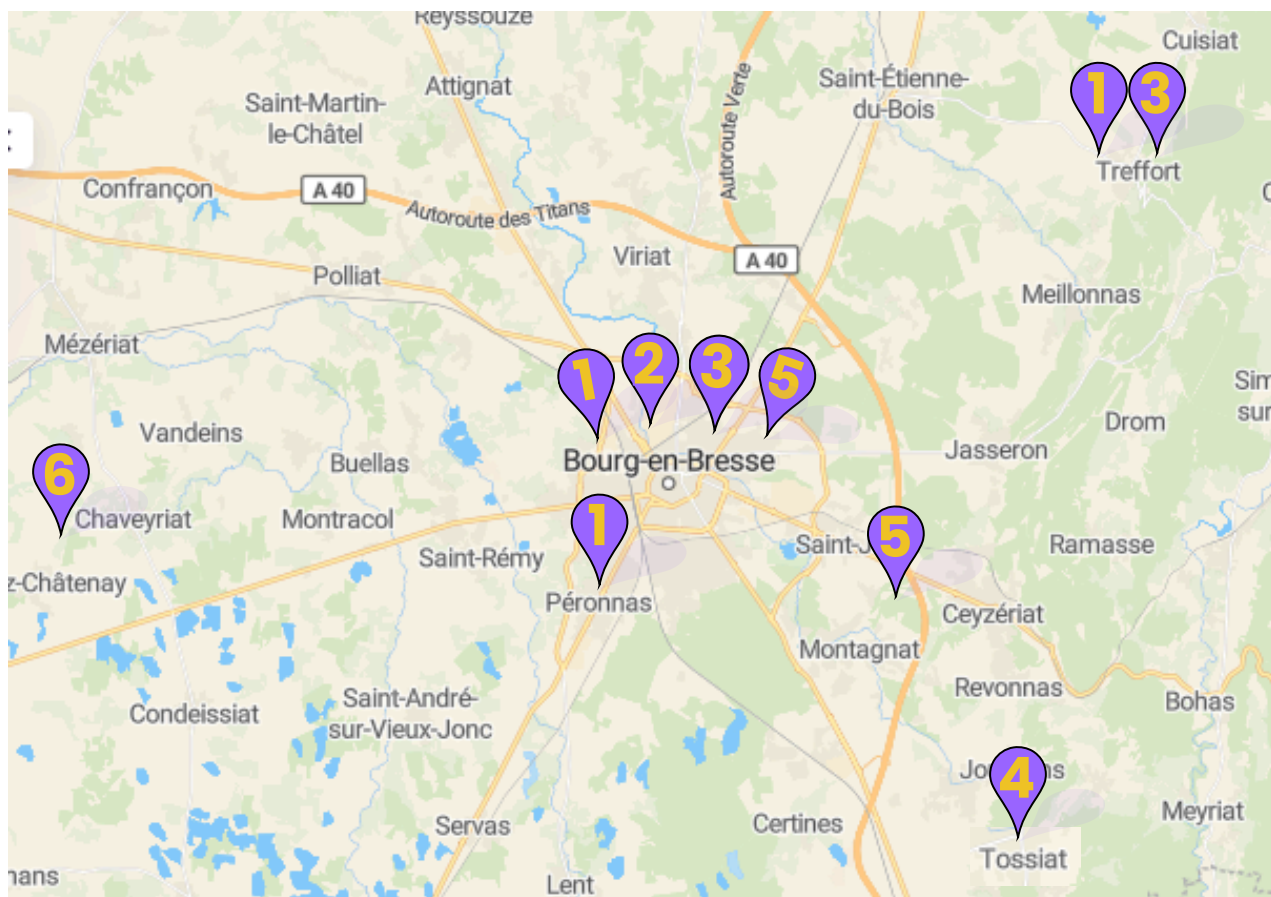


[www.essain/Entrepreneurs/au-coeur-de-soi/biography](http://www.essain/Entrepreneurs/au-coeur-de-soi/biography)



# Des professionnels du bien-être à votre écoute

✉ [pole-bien-etre@proton.me](mailto:pole-bien-etre@proton.me)



## Sandrine LAMONTAGNE

Conseil et accompagnement  
en nutrition et diététique  
Tél : 06.98.76.85.52

Secteur : Péronnas, Bourg en Bresse, Treffort

1



## Pascale MACON

Conseil en Aromathérapie  
Tél : 06.70.59.18.50

Secteur : Bourg-en-Bresse

2



## Marie-Hélène THORAL

Relaxation corporelle/coach  
personnel  
Tél : 06.17.99.24.04

Secteur : Revermont / Bourg-en-Bresse / Ain

3



## Elisa FORET

Médiation par l'animal  
et parenthèse nature  
Tél : 06.33.88.59.81

Secteur : 35 minutes autour de Tossiat

4



## Carmen AUTISSIER

Massage / accompagnement  
psycho-corporel  
Tél : 06.60.58.58.63

Secteur : Montagnat / Bourg-en-Bresse

5



## Fabien

Magnétiseur énergétique  
Tél : 06.42.07.92.74

Secteur : Chaveyriat et alentours

6



**POLE BIEN-ETRE**  
**COOPÉRATIVE D'ACTIVITÉ ET D'EMPLOI ESS'AIN**



**Catalogue Entrepreneurs Ess'Ain**

**Site Ess'Ain**

📍 **Bureau** : AFPA 17 route de Seillon,  
01003 Bourg-en-Bresse

📍 **Siège social** : Maison de la Culture  
et de la Citoyenneté, 4 Allée des  
Brotteaux, 01000 Bourg-en-Bresse

Les actions d'Ess'Ain sont cofinancées par l'Union européenne avec le Fonds Social Européen (FSE)



