



sayya

Pour une vie professionnelle
plus épanouie

Votre interlocuteur :
Victoria de Belilovsky

Notre mission

- Sayya apporte des solutions **pour améliorer le bien-être, l'épanouissement des collaborateurs** (aux niveaux physique, mental et émotionnel) et pour les rendre autonomes dans le développement de leur potentiel.
- Sayya **sélectionne les meilleurs praticiens et activités** pour prendre soin de vos équipes et les aider à se dépasser.
- **Sayya forme vos équipes pour les enrichir des “soft skills”** indispensables pour réussir au XXIème siècle (leadership, agilité, adaptabilité, créativité, collaboration).
- Sayya s'engage à vos côtés pour mettre en place des actions qui auront un **impact positif et durable sur vos équipes et sur votre croissance**

Notre vision

- Les professionnels font face à un monde qui accélère. Les plus performants seront ceux qui pourront **accueillir la nouveauté, être créatifs et se dépasser tout en s'économisant.**
- Le collaborateur a besoin de donner du sens à son investissement . Ils sont par ailleurs de plus en plus attentifs **à la stratégie de Responsabilité Sociétale et Environnementale (RSE)** menée par leur société.
- Les entreprises les plus attractives sont celles qui offrent **un environnement de travail épanouissant, stimulant et bienveillant.**

Nos promesses



Pour l'entreprise

- Participer activement à la **Responsabilité Sociétale** de l'Entreprise
- Améliorer la **Qualité de Vie au Travail** des collaborateurs,
- Retrouver des **équipes soudées**
- Réduire l'absentéisme
- Améliorer l'**efficacité et la performance**
- Prévenir les **Troubles Musculo-Squelettiques**
- Éviter les **Burn-out**, soutenir les salariés en **difficulté**



Pour les collaborateurs

- Meilleure **gestion du stress, concentration**
- Renforcer **motivation et dynamisme**
- **Libérer** blocages et limitations
- Des techniques pour atteindre un bon équilibre entre **vie professionnelle et vie personnelle**
- Restaurer assurance, confiance et estime de soi
- Développer son **leadership**

Notre différence

Programmer un cours de yoga entre midi et deux, c'est divertissant :)

Développer une **Promesse Employeur qui s'engage pour l'épanouissement professionnel de de ses équipes, c'est stratégique.**

Sayya se positionne comme **votre partenaire engagé dans la conception de votre programme bien-être (au niveau individuel et collectif)**. Pour des équipes plus motivées, plus impliquées et plus "performantes".



Des activités innovantes

Coaching & développement personnel, bien-être, relaxation

Une offre flexible

Intervention chez vous ou chez nous
Journée d'initiations aux pratiques du bien-être
Parcours individuels

Une équipe force de conseil

Audit de vos besoins
Recommandations opérationnelles à court et moyen terme
Contribution au Programme QVT

Notre concept

Un label de qualité

Charte déontologique
Professionnels sélectionnés et testés
Lieu chaleureux et accueillant

Des professionnels reconnus

40 Praticiens expérimentés
Spécialisations variées
A l'écoute des clients

Les bénéfiques

Équilibre du corps, du mental & des émotions
Gestion du stress
Relaxation, créativité, efficacité, engagement des équipes

Offres

Conseil

Réflexion stratégique sur les besoins de votre entreprise et vos enjeux RH pour proposer un programme bien-être sur-mesure

Parcours individuels

Via un Package thématique ou sur mesure nos praticiens accompagnent individuellement vos équipes sur une dizaine de séances pour atteindre des objectifs précis.

Cours Collectifs

Nous organisons des cours pour vos collaborateurs comme le yoga, la méditation, la sophrologie, etc... dans notre espace parisien ou dans vos locaux si votre infrastructure le permet.

Événements

Ateliers, Workshop et Conférences sur l'une de nos nombreuses thématiques : qualité du sommeil, gestion du stress, développer son intuition, renforcer le collectif...

Séminaires

Une expérience unique de bien-être à vivre dans notre espace parisien. Idéal pour le développement et l'évolution de vos équipes.

Les pratiques



Physique

*Yoga, Massage, Ostéopathie,
Naturopathie...*



Mental

*Coaching, Méditation, PNL,
Sophrologie...*



Émotionnel

*Hypnose, Sophrologie,
Kinésiologie, EFT...*



Énergétique

*Soins énergétiques, Shiatsu, Réflexologie,
etc...*



sayya

Pour une vie plus épanouie

Pour
approfondir



Thèmes des Parcours Individuels

1

ZEN

Fatigué, énervé, stressé, en colère ? Vous souhaitez accueillir les situations avec plus de sérénité ?

2

PLEIN POTENTIEL

*Un défi à relever ? Un moment difficile ? Un désir d'accomplissement que vous sentez limité ?
De l'ambition mais pas de stratégie claire pour se dépasser ?*

3

RETROUVER DU SENS

Remise en question ? Bilan de vie ? Difficultés à vous projeter dans l'avenir ? Surmenage ? Burn out ? Envie de changement sans savoir quoi ni comment ?

4

BIEN DANS SON CORPS

*Une prise de poids ? Mal dans votre peau ? Effet yo-yo ?
Une relation complexe avec la nourriture*

5

TENSIONS PHYSIQUES

*Vous ressentez des tensions musculaires douloureuses et gênantes ?
La pression de la vie quotidienne devient trop forte et vos muscles se crispent ? Les douleurs et les tensions physiques s'accumulent et altèrent votre qualité de vie et votre efficacité au travail ?*

6

SUR-MESURE

A définir en fonction des objectifs du collaborateur

Sensibiliser vos salariés

Thème des conférences

- **Mental** : Se fixer des objectifs et les atteindre grâce à l'autohypnose
- **Stress** : Les techniques pour devenir plus autonome dans la gestion stress tout au long de la journée
- **Qualité du sommeil** : Retrouver des nuits sereines grâce à la sophrologie
- **Respiration et relaxation** : Apprendre à libérer les tensions du quotidien
- **Energétique** : Apprendre à écouter son intuition
- **Concentration** : Se concentrer grâce à la méditation pleine conscience
- **Prise de parole en public** : se préparer à prendre la parole en public grâce à la sophrologie ou l'hypnose (plusieurs ateliers)
- **Intuition** : Développer son intuition
- **Leadership** : Leadership au féminin
- ...

Exemple de journée Séminaire

Sensibiliser les salariés aux techniques bien-être. Fédérer les équipes.
Organiser des actions concrètes contre le stress (de 5 à 20 personnes)

Après une prise de brief sur vos objectifs, Sayya vous propose un planning d'activités comme le Yoga, la méditation, la sophrologie...

- 9h - Accueil petit-déjeuner healthy
- 9h45 - Initiation yoga doux
- 11h00 - Les 7 clefs pour nourrir votre cerveau
- 12h30 - Déjeuner énergétique et Massage assis (15mn/pers)
- 14h00 - Atteindre ses objectifs grâce à l'autohypnose
- 16h00 - Break gourmand et bilan de la journée



Services complémentaires

Collaborateurs :

Réservation en ligne

Accès 7 jours sur 7
de 8h30 à 21h30
(9h à 19h le week end)

66/68 rue du Faubourg Poissonnière
75010 Paris

Conseils des praticiens sur
www.sayya.fr

Entreprises :

Conseil stratégique

Référent compte entreprise

Questionnaire bien-être
anonyme en ligne

3 salles collectives



Équipement : Vidéoprojecteurs, Lumières modulables, Chaises, tapis, couvertures, coussins, tables, PaperBoard, Enceintes

Capacités :

- * 50m² - 30 personnes assises - 20 sur tapis
- * 46m² - 25 personnes assises - 15 sur tapis
- * 33m² - 20 personnes assises - 12 sur tapis

6 salons de soins ou ateliers en petits groupes



Equipement : table de soin (si vous choisissez l'un des soins Sayya), table de travail, fauteuils, climatisation

Capacité :

* 12 m2 : 3 / 4 pers.

* 10 m2 : 2 pers.

La tisanderie



Equipement : 12 places assises/20 debout - machine expresso, Thermos, Bouilloire - vaisselle

Les produits :

Boissons : Infusions Chic des Plantes, Thés Huttli Tea, eau citronnée à disposition

Snacks healthy : Cookies Cave & Coconut, Granola La Mère Mimosa

Ils nous font confiance

Clients/Partenaires

DANONE

ebiznext



malakoff médéric

SANTÉ • PRÉVOYANCE • RETRAITE

Tisanerie



Communautés



OLY
Be



Ils parlent de nous

GRAZIA

L'ÉQUIPE-FR

version
femina

Do IT IN PARIS

CHANGE THE WORK

LE MAG'

ELLE

Contactez – Nous

à Paris :
66-68 rue du Faubourg
Poissonnière
75010 Paris

Victoria de Belilovsky
victoria@sayya.fr
06 60 07 19 10



www.sayya.fr

@Espace_Sayya