



# How To Feel Good at Work

**Le bien-être comme levier d'énergie,  
de renforcement d'esprit d'équipe et d'épanouissement au  
travail**



catalogue des ateliers bien-être  
Automne- Hiver 2025/2026



## Bien-être, Santé & Performance au travail

*les ateliers Feel Good at Work  
des outils concrets pour des équipes  
plus sereines et plus efficaces.*



---

Je m'appelle Cynthia, j'ai 47 ans, et je suis facialiste & formatrice spécialisée dans le bien-être.

Après plus de 20 ans dans la banque et la finance, au cœur de la pression et des écrans, j'ai choisi de mettre mon expérience managériale et mes outils de gestion du stress au service des entreprises.

Depuis 4 ans, j'accompagne mes clientes dans mon Wellness Place et j'ai créé des programmes Feel Good — en présentiel, en ligne et en entreprise — qui combinent automassage, face yoga, respiration, nutrition et rituels bien-être.

✿ Mon objectif est simple : aller au cœur des entreprises, là où chacun passe le plus de temps, et offrir aux collaborateurs des pauses ressourçantes qui réduisent les tensions, renforcent l'énergie et favorisent un climat de travail plus serein et efficace.

**Le bien-être au travail n'est plus un luxe : c'est un levier de performance durable.**

**Les salariés recherchent aujourd'hui des solutions simples pour gérer le stress, soulager la fatigue visuelle et mentale, et retrouver motivation & concentration.**



## Bien-être, Santé & Performance au travail

*les ateliers **Feel Good at Work**  
des outils concrets pour des équipes  
plus sereines et plus efficaces.*



C'est pour répondre aux besoins réels des collaborateurs que j'ai conçu les ateliers **Feel Good at Work** :

👉 **Feel Good Boost (2h30)** → un shot d'énergie pour relâcher les tensions et repartir motivé·e.

👉 **Feel Good Reset (½ journée)** → une parenthèse bien-être pour recharger les batteries et retrouver équilibre & sérénité.

👉 **Feel Good Woman – Transition (½ journée)** → un atelier pensé pour accompagner les collaboratrices dans la pré-ménopause et la ménopause, avec vitalité, confiance et sérénité.

👉 **Feel Good on Demand (2h à 1 journée)** → un format 100% sur mesure, construit autour des besoins réels de vos équipes.

👉 Chaque atelier peut être complété par des options exclusives :  
la Feel Good Box pour prolonger les bienfaits,  
un atelier petit-déjeuner healthy pour allier nutrition & convivialité,  
ou encore des bons cadeaux massage.

👉 En bonus : chaque participant bénéficie d'un tarif préférentiel de -15% sur mes soins pour continuer l'expérience individuellement.

💡 Et parce que le bien-être se vit aussi en petit comité, ces ateliers sont également disponibles le soir et le week-end dans mon studio, en format intimiste (max. 6 personnes).

👉 En bref : des programmes modernes, pratiques et accessibles, pensés pour renforcer à la fois le bien-être individuel et la performance collective.

👉 **Que vous soyez une start-up, une PME ou une grande entreprise, mes programmes **Feel Good at Work** s'adaptent à vos besoins.**  
**L'objectif : amener plus de bien-être au quotidien et des salariés plus épanouis.**

# Feel Good Boost

Un atelier pour réduire le stress,  
renforcer l'immunité et booster la  
motivation

 Durée : 2h30

 Tarif : 100 CHF / personne



**Un shot d'énergie positive pour relâcher les tensions et repartir motivé·e ! Automassages, respiration et gestes simples au bureau pour booster le bien-être, la concentration et la dynamique collective.**

## 👉 Contenu de l'atelier

Gestes d'automassage pour dénouer les tensions (yeux, nuque, mâchoire).

Exercices de respiration et cohérence cardiaque.

Routine express “anti-fatigue” réalisable directement au bureau.

Support numérique et accès à une application pour prolonger la pratique.

Option Feel Good Box → découvrez la présentation complète en dernière page.

## 👉 Objectifs

Relâcher le stress et retrouver de l'énergie en peu de temps.

Stimuler la concentration, la créativité et l'efficacité.

Réduire les tensions accumulées et renforcer l'immunité.

Créer un moment de cohésion et de bien-être partagé.

## 👉 Pour qui ?

Atelier ouvert à toutes et tous : femmes et hommes, équipes de toutes tailles, souhaitant s'offrir une pause bien-être efficace et collective.

## 👉 Résultats attendus

Collaborateurs plus détendus, concentrés et en meilleure forme.

Une ambiance de travail plus positive et fluide.

Un rituel simple et accessible à réutiliser au quotidien.

Continuité de l'expérience grâce au support numérique, à l'application et à la Feel Good Box.

 Durée : 2h30

 Tarif : à partir de 100 CHF / personne

# Feel Good Reset

Une parenthèse bien-être pour recharger les batteries en profondeur et retrouver équilibre et sérénité.



17 Durée : 4h

💰 Tarif : sur demande/devis en fonction du nombre de participants

**Une bulle de sérénité pour recharger les batteries et retrouver équilibre et clarté d'esprit. Respiration, automassages, conseils nutrition et rituels feel good pour apaiser le mental, booster l'immunité et renforcer la cohésion d'équipe.**

## 👉 Contenu

Rituels de respiration et de relaxation (respiration carrée, relax express "3 souffles").  
Automassage et face yoga discrets (nuque, yeux, mâchoire, mains) faciles à reproduire au bureau

Étirements simples et rapides pour libérer les tensions liées au travail assis.  
Conseils nutrition & énergie (collations saines, astuces hydratation, digestion légère).

Moments d'échanges collectifs (partage de rituels, mini-mantra de clôture).  
Focus "science feel good" : rôle de la dopamine (motivation), de l'immunité et de la respiration sur la performance au travail.

Support numérique et accès à une application pour réviser et pratiquer.

**Option Feel Good Box → découvrez la présentation complète en dernière page**

## 👉 Objectifs

Offrir un vrai temps de récupération et de recharge.  
Booster l'immunité naturellement grâce à des pratiques simples.  
Stimuler la dopamine pour favoriser la motivation et l'enthousiasme au bureau.  
Transmettre des outils pratiques pour mieux gérer son énergie au quotidien.  
Renforcer le team spirit par des moments d'échanges et de cohésion.

## 👉 Pour qui ?

Idéal pour des petits groupes hommes et femmes (max. 10 personnes) afin de favoriser l'échange et l'adaptation aux besoins de chacun.

## 👉 Résultats attendus

Un esprit plus clair et détendu.  
Plus d'équilibre et de sérénité au travail.  
Collaborateurs plus motivés et connectés entre eux.  
Des habitudes concrètes et faciles à mettre en place discrètement au quotidien.  
Une ambiance de travail plus positive, renforcée par l'effet dopamine et la cohésion d'équipe.  
**Une expérience prolongée grâce au support numérique, à l'application et à la Feel Good Box**

17 Durée : ½ journée

💰 Tarif : dès 150 CHF / personne → tarif dégressif selon le nombre de participants

# Feel Good Woman - Transition

Un atelier pour que la pré-ménopause et la ménopause ne soient plus un tabou, mais une transition mieux vécue au travail

 Durée : 4h  
 Tarif : sur demande/devise en fonction du nombre de participants



**Un atelier pensé pour accompagner les collaboratrices dans une étape de vie incontournable : la ménopause.**

**Au-delà du bien-être personnel, il s'agit de mieux gérer les inconforts qui impactent aussi la vie professionnelle : fatigue, troubles du sommeil, bouffées de chaleur, baisse de concentration, stress...**

## 👉 Contenu

Conseils nutrition & hygiène de vie pour réduire les inconforts et booster l'énergie.

Automassages et routines feel good pour réguler le stress et retrouver vitalité.

Outils pratiques et discrets pour rester à l'aise au bureau.

Espace d'échange bienveillant et confidentiel.

Support numérique et accès à une application pour prolonger les effets.

Option Feel Good Box → découvrez la présentation complète en dernière page

## 👉 Objectifs

Dédramatiser la transition hormonale et mieux comprendre ses impacts au travail.

Apporter des solutions simples, naturelles et efficaces pour plus de confort au quotidien.

Renforcer la confiance, la vitalité et la concentration des collaboratrices.

## 👉 Pour qui ?

Femmes en pré-ménopause, ménopause ou post-ménopause.

👉 Idéal en petit groupe (max. 10 personnes) pour favoriser l'intimité, l'écoute et l'adaptation aux besoins de chacune.

## 👉 Résultats attendus

Moins de gêne et plus de confort au travail.

Des clés concrètes pour mieux gérer énergie, stress et concentration.

Une atmosphère de soutien et de valorisation au sein de l'entreprise.

Un accompagnement renforcé grâce au support numérique, à l'application et à la Feel Good Box.

  Durée : ½ journée

 Tarif : sur demande (dès 150 CHF / personne – tarif dégressif selon le nombre de participantes)

# Feel Good on demand !

Construisez l'atelier bien-être de vos rêves  
— celui qui correspondra le mieux à vos  
collaborateurs



Durée de la formation : à déterminer

Tarif : À déterminer ensemble

**★Un format flexible et 100% personnalisé pour répondre aux besoins uniques de votre entreprise. Ensemble, nous créons un atelier sur mesure, qui cible les problématiques réelles de vos équipes et leur apporte des solutions concrètes et durables.**

## 👉 Contenu

Choix des thématiques : sommeil, stress, digestion, gestion des écrans, jambes lourdes, énergie, etc.

Intégration possible de modules spécifiques :

- Face Yoga pour détendre les muscles du visage.
- Conseils nutrition pour booster l'énergie et la concentration.
- Techniques de respiration pour mieux gérer le stress et renforcer l'immunité.

Formats au choix : 2h, ½ journée ou 1 journée complète.

Outils pratiques, faciles et discrets à intégrer dans le quotidien professionnel.

Support numérique et accès à une application pour un suivi continu.

**Option Feel Good Box personnalisée → découvrez la présentation complète en dernière page**

## 👉 Objectifs

Répondre précisément aux besoins de vos collaborateurs.

Offrir des solutions ciblées et applicables immédiatement.

Créer un atelier unique et différenciant pour votre entreprise.

## 👉 Pour qui ?

Toute entreprise souhaitant un accompagnement sur mesure, adapté à ses équipes et à sa culture.

## 👉 Résultats attendus

Des collaborateurs écoutés, soutenus et valorisés.

Un atelier qui a du sens car il répond à un besoin réel.

Des solutions concrètes et efficaces, intégrées dans le quotidien au travail.

Une expérience prolongée grâce au support numérique, à l'application et à la Feel Good Box.

Durée : de 2h à 1 journée complète (à définir ensemble)

Tarif : sur mesure (selon durée, contenu et nombre de participants)

# Feel Good Options !

👉 Pour prolonger les bienfaits de l'atelier et rappeler à chaque participant le moment qu'il vient de vivre...

**Parce qu'un atelier ne s'arrête pas une fois la salle vidée, je vous propose des options exclusives pour ancrer le bien-être au quotidien et prolonger l'expérience Feel Good toute l'année.**



## 📦 La Feel Good Box

**Une box pensée pour vos collaborateurs, composée d'objets utiles et inspirants :**

Un joli carnet pour noter ses rituels et intentions.  
Un mug et une gourde pour encourager hydratation & pauses conscientes.  
Un tapis de souris ergonomique pour réduire les tensions.  
Un livret mémo avec des rappels simples des rituels vus en atelier.

👉 Objectif : rappeler chaque jour que la journée Feel Good continue toute l'année.

👉 Personnalisation possible (logo, couleurs, message) → prévoir un délai de 3 semaines pour la création et la livraison des objets.

💰 **Tarif : Dès 109 chf et sur devis pour toutes demandes sur mesure**

## 🥗 Atelier Petit Déjeuner Healthy (option disponible uniquement en présentiel)

Offrez un moment convivial et inspirant avec un atelier nutrition autour du petit-déjeuner.

Au programme :  
Dégustation de recettes saines, rapides et gourmandes.  
Conseils pratiques pour démarrer la journée avec énergie et clarté d'esprit.  
Partage et échanges pour renforcer le lien d'équipe.

## 🎁 Bon cadeau massage

Offrez à vos collaborateurs un moment de détente individuelle pour compléter l'expérience collective :

Massage facial ou corporel au choix.  
Une expérience personnalisée pour renforcer les bienfaits de l'atelier.  
Disponible en format bon cadeau à remettre directement après l'événement.

## ❤️ Avantage exclusif collaborateurs

Pour prolonger l'impact bien-être dans la durée, un tarif préférentiel de **-15% est proposé** à tous les collaborateurs.

**Transmettre mon expérience du bien-être en entreprise, c'est bien plus que proposer un moment de détente : c'est offrir à vos collaborateurs une vision, des outils et la confiance nécessaires pour mieux gérer leur énergie et leur stress au quotidien.**

**Mon parcours – entre management international, entrepreneuriat et expertise bien-être – me permet aujourd’hui d’apporter aux équipes bien plus qu’un simple atelier.**

**C'est une approche 360°, qui conjugue pédagogie, techniques naturelles et compréhension du monde professionnel, pour que vos salariés repartent avec de vrais outils, une énergie renouvelée et l'envie de les intégrer dans leur quotidien de travail.**

**★ En bref : un atelier Feel Good, pensé pour renforcer à la fois le bien-être individuel et la performance collective.**

---

**◆ Pourquoi me choisir comme formatrice bien-être en entreprise ?**

**20 ans d’expérience en management & formation internationale.**

**4 ans à la tête d’un Wellness Place dédié au bien-être.**

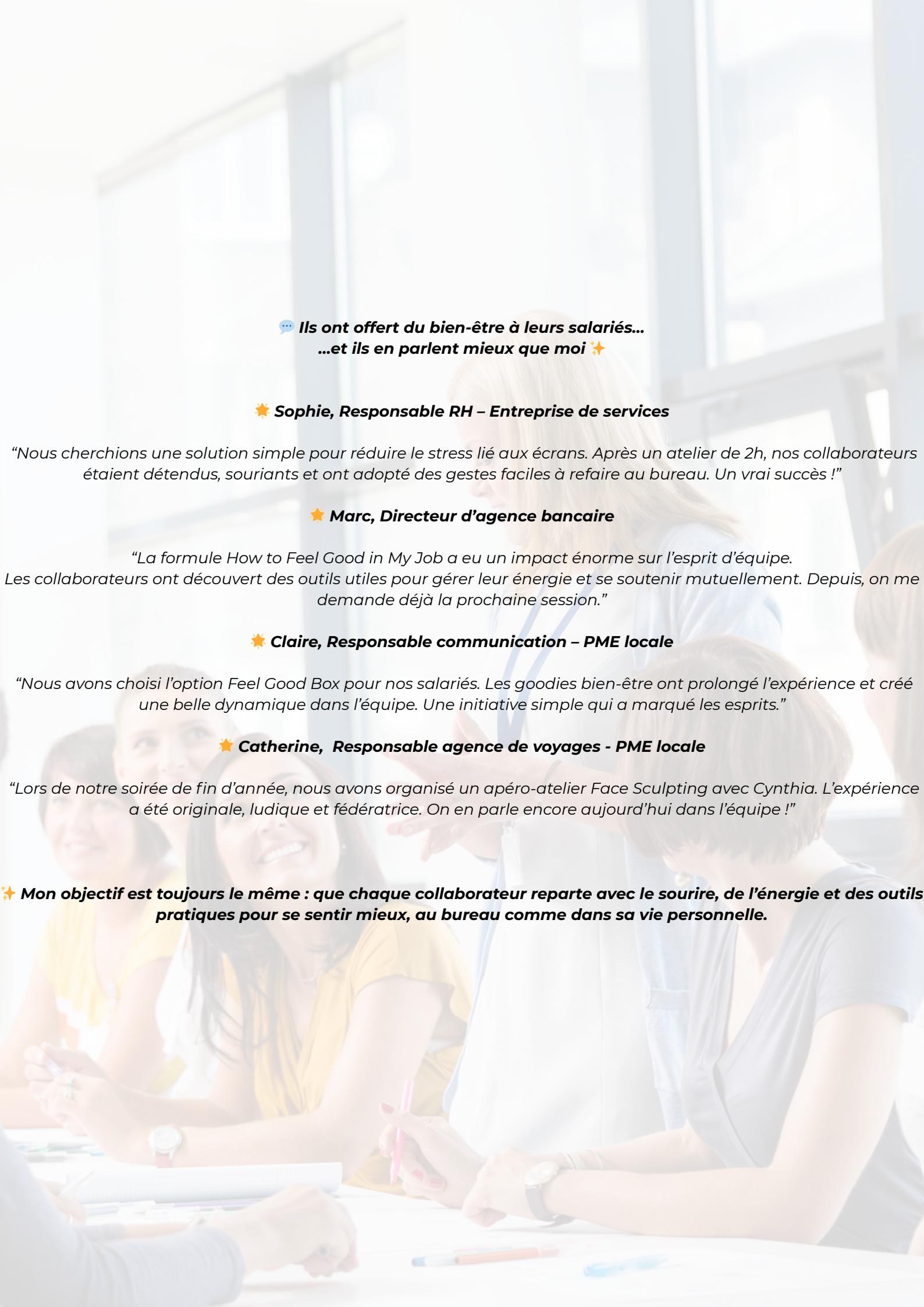
**Créatrice de programmes en ligne & d’une application mobile bien-être.**

**Fondatrice du Feel Good Club (+60 membres actifs).**

**Expertise en techniques naturelles : face yoga, automassages, respiration, nutrition.**

**Une approche 360°, qui allie pédagogie, outils concrets et compréhension du monde de l’entreprise.**

**★ En bref : des ateliers Feel Good pour renforcer à la fois le bien-être individuel et la performance collective.**



💬 **Ils ont offert du bien-être à leurs salariés...  
...et ils en parlent mieux que moi ✨**

★ **Sophie, Responsable RH – Entreprise de services**

“Nous cherchions une solution simple pour réduire le stress lié aux écrans. Après un atelier de 2h, nos collaborateurs étaient détendus, souriants et ont adopté des gestes faciles à refaire au bureau. Un vrai succès !”

★ **Marc, Directeur d'agence bancaire**

“La formule How to Feel Good in My Job a eu un impact énorme sur l'esprit d'équipe. Les collaborateurs ont découvert des outils utiles pour gérer leur énergie et se soutenir mutuellement. Depuis, on me demande déjà la prochaine session.”

★ **Claire, Responsable communication – PME locale**

“Nous avons choisi l'option Feel Good Box pour nos salariés. Les goodies bien-être ont prolongé l'expérience et créé une belle dynamique dans l'équipe. Une initiative simple qui a marqué les esprits.”

★ **Catherine, Responsable agence de voyages - PME locale**

“Lors de notre soirée de fin d'année, nous avons organisé un apéro-atelier Face Sculpting avec Cynthia. L'expérience a été originale, ludique et fédératrice. On en parle encore aujourd'hui dans l'équipe !”

★ **Mon objectif est toujours le même : que chaque collaborateur reparte avec le sourire, de l'énergie et des outils pratiques pour se sentir mieux, au bureau comme dans sa vie personnelle.**



*Pour que le bien-être au travail ne soit jamais une question de budget, j'ai conçu des programmes simples, accessibles et modulables.*

*Chaque entreprise, quelle que soit sa taille, peut offrir à ses collaborateurs des moments de ressourcement, de cohésion et de santé durable.*

👉 *Investir dans le bien-être au travail, c'est investir dans l'énergie, la fidélité et la performance de vos équipes.*

📞 **Appel découverte offert (15 min) → définissons ensemble vos besoins.**

✉️ **Devis personnalisé sous 24-48h → adapté à vos collaborateurs et à votre organisation.**

*Cynthia Bourgery*

Facialiste - Fondatrice du Feel Good Club - Formatrice et Conseillère bien-être



---

## 📞 **Contact**

### **Cynthia Bourgery**

*Facialiste - Fondatrice du Feel Good Club - Formatrice et  
Conseillère bien-être*

✉ [gabinbeautystudio@gmail.com](mailto:gabinbeautystudio@gmail.com)

📞 +41 77 269 02 01

🌐 [gabinbeauty.com](http://gabinbeauty.com)

#### **Appel découverte (offert) – 15 min**

→ Échangez avec moi pour valider vos besoins, votre calendrier et les modules les plus adaptés à vos élèves.

#### **Devis personnalisé sous 24-48 h**

→ Selon vos besoins, votre programme pédagogique et le nombre d'élèves à former.

*Cynthia Bourgery*

Facialiste - Fondatrice du Feel Good Club - Formatrice et  
Conseillère bien-être