



PERSONAL TRAINING

Selon l'étude de Test Achats mentionnée dans l'introduction, le sport reste le meilleur remède contre le stress. Encore faut-il avoir le temps ou le courage... En lançant son entreprise, BC Training, Bruno Bériot a parfaitement compris ces freins. Ici, c'est le Personal Trainer qui se rend au domicile, à l'hôtel ou en entreprise. Gain de temps, motivation et discrétion : de solides arguments pour les huit coaches personnels à domicile qui sillonnent déjà toute la Wallonie et le Luxembourg.

Contact : Bruno Bériot, bruno.beriot@bc-training.be



YOGA EN ENTREPRISE

« Le Yoga est à la fois une technique, une science, un art et une philosophie. » Michel Colas a quitté le monde du courtage et de l'assurance pour vivre sa passion : le yoga, qu'il pratique depuis presque 30 ans. Aujourd'hui, il propose aux entreprises des techniques pour diminuer le stress, augmenter l'énergie, contrôler ses émotions... Une pratique qui, au fil du temps « rend l'esprit plus clair et les décisions prises plus en adéquation avec la problématique rencontrée. »

Contact : Michel Colas, info@yoga-au-travail.com

La zen attitude

EN ENTREPRISE

Oserait-on encore remettre en question l'importance, pour une entreprise ou une organisation, d'avoir un personnel qui sait gérer son stress ? De là à dire que les entreprises vont mener des actions systématiques pour prévenir le stress, il y a un pas que nous ne franchirons pas. Car on sait que pour bon nombre de personnes – employeurs comme employés –, une mauvaise gestion du stress est mise sur le compte d'une certaine fragilité de la personne concernée. Vrai ? Faux ? Ici n'est pas notre propos. Nous constatons tout de même que la culture du « zen », relativement étrangère au monde de l'entreprise il y a encore quelques années, entre de plus en plus dans les mœurs. Yoga, sophrologie, massages... ces concepts ne semblent plus venus d'une autre planète. Toutefois, nous sommes clairement loin d'une explosion de la demande. Le nombre de créations d'activités dans le domaine du bien-être reste encore marginal, comme le confirment l'Office de Création d'Entreprises



YOGA DU RIRE

3 minutes de rire équivaldraient à 15 minutes de sport. Selon Jeanne Cunill, formée notamment au Yoga du Rire, les bénéfices sont nombreux : réduction du stress, apport d'énergie, facilitateur de changement... Si cette approche suscite parfois, au début, quelques appréhensions, la contagion produit vite ses effets. Jeanne Cunill est déjà parvenue à déridier une assemblée de 220 dirigeants d'entreprises. Ce qui lui vaut d'être aujourd'hui expert pour le réseau APM Belgique-France-Luxembourg.

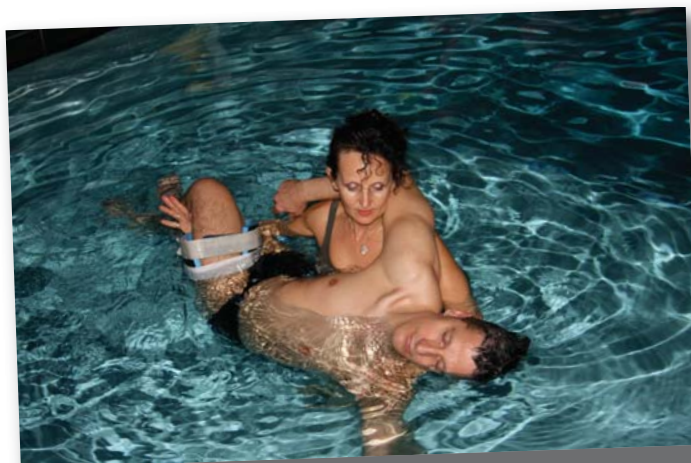
Contact : Jeanne Cunill, info@yogadurire.be

de l'UCM ainsi qu'un organisme comme Job In. Cette situation pourrait-elle changer ? Une étude de Test Achats publiée début 2009 affirme en effet que le stress « cause annuellement 9.139.770 jours d'absence en Belgique », et donc que les employeurs ont tout intérêt à « jouer un rôle en matière de prévention et/ou de contribution dans les frais de traitement. » Alors, si vous décidez de convertir votre entreprise à la « zen attitude », autant savoir que nos Provinces regorgent de professionnels du bien-être et d'approches très différentes. Il n'y a plus qu'à choisir.

Liliane FANELLO

➔ AUTRES ENTREPRISES...

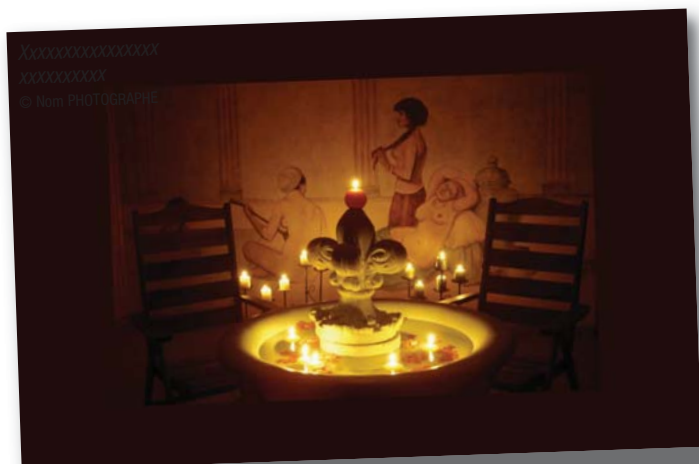
- Michèle Dethor (Liège)
- Zen'Touch (Liège)



WATSU

Né dans les années '80, le Watsu est une relaxation aquatique, une forme douce de travail corporel en eau chaude. On n'y vient pas pour parler ou déballer ses soucis. Mais pour sortir du mental, lâcher toutes les tensions et vivre une profonde détente. Le bénéfice se fait ressentir sur le corps et sur l'esprit. « J'ai un chef d'entreprise qui vient chaque fois qu'il a une grosse décision à prendre », raconte Fabienne Dethier-Jennes, licenciée en kinésithérapie et fondatrice de Plum'Eau à Montzen.

Contact : Fabienne Dethier-Jennes- fabienne@plumeau.be



HAMMAM ORIENTAL

Entrer au Touareg, à Liège, c'est laisser ses soucis et pénétrer dans un univers hors du temps. En créant ce hammam à l'orientale, Rachida Bouchaouir a voulu perpétuer une tradition séculaire, sans autre ambition que « d'offrir une parenthèse de bien-être dans une vie où l'on peut se disperser. » Pour certains, c'est une manière originale de fêter un événement ou de récompenser son personnel. Pour d'autres, c'est un lieu où l'on vient seul(e), pour un retour à soi après une semaine de travail trépidante.

Contact : Rachida Bouchaouir, www.la-touareg.be



MASSAGE ASSIS

Quand il a commencé les massages assis en entreprise, il y a une quinzaine d'années, Quentin Van Hecke était un peu pionnier dans son domaine. Aujourd'hui, sa société, Kaju, en est à environ 200 massages assis par mois. Sans compter toutes les autres techniques qu'il propose en Belgique, au Luxembourg et dans le Nord de la France, comme la sophrologie ou le Tai Chi. Il dit ne pas avoir de public cible bien déterminé, car pour lui, « toute personne qui travaille a besoin qu'on prenne soin d'elle. »

Contact : Quentin Van Hecke - quentin@kaju.be