

Anaïs Balem

Une Bulle de Bonn'Eure

Praticienne Bien-Être & Massage en entreprise

Praticienne Bien-Être **certifiée**, je suis spécialisée dans le soutien émotionnel, la gestion du stress, la réappropriation corporelle, la prévention TMS et l'accompagnement des couples.

J'accompagne aussi bien les particuliers à mon domicile (massages & huiles essentielles) que les entreprises dans le 27, 28, 78 et 76 grâce à des massages assis, centrés sur le mieux-être global de la personne.

Mon approche associe écoute attentive et bienveillante, présence en pleine conscience, toucher énergétique et aromathérapie bien-être pour offrir des interventions douces, humaines et profondément apaisantes.

Expérience professionnelle

Intervention en entreprise / Structures spécialisées

- **Adapei 27** – Évreux La Madeleine (ex Haye Bérou Guichainville) - depuis Mars 2023

Massages bien-être en Maison d'accueil spécialisées ; Intervention mensuelle – massages adaptés en lit médicalisé pour deux résidents en situation de handicap

- **Ferme de la Faisanderie** - Villepreux (78) - Septembre 2025

Massages-assis pour les pupilles des pompiers de Paris lors d'un événement caritatif de l'Association pour le Développement des Oeuvres Sociales des Sapeurs-Pompiers de Paris. (ADOSSPP)

- **Vision Barber Club** – Le Vieil-Évreux - Octobre 2025

Massages-assis – prise en charge de la clientèle du salon

- **Crédit Agricole** – Agence d'Évreux Chartraine - Novembre 2025

Massages-assis pour les collaborateurs

- **L'écume des jeux** – Évreux - Novembre 2025

Massages-assis pour la clientèle du bar à jeux

- **VTF Vacances** – Arches Beaufort (73) - du 28/02/26 au 07/03/26

Massages-assis tous les soirs pour les vacanciers au retour de leurs journées de ski.



Compétences & Expertises en bien-être

- Accompagnement émotionnel & écoute bienveillante
- Toucher conscient, respectueux et adapté à chaque personne
- Relaxation profonde & libération des tensions
- Gestion du stress & apaisement du mental
- Techniques de respiration et recentrage
- Massages personnalisés selon les besoins (entreprise & particuliers)
- Adaptation aux publics sensibles (douleurs, anxiété, handicap)
- Approche holistique corps-émotion-énergie
- Création de rituels et facilitation de programmes bien-être individuels ou en entreprise
- Prévention des TMS par le massage assis
- Communication empathique & présence professionnelle
- Guidance holistique

Date de dernière mise à jour CV Bien Être : Novembre 2025

Aromathérapie & Huiles essentielles (HE)

- Utilisatrice d'HE depuis toujours. Cliente doTERRA depuis 10/2022
- Fidèle au programme LRP et partageuse depuis 08/2024
- Conseillère bien-être en formation continue depuis Septembre 2025
- Pratique raisonnée, sécurisée et personnalisée des HE
- Intégration possible des HE dans les massages (selon besoins et contre-indications)
- AromaTouch & Symphony of the Cells.
- Accompagnement et conseils bien-être (gestion du stress, tensions, sommeil, énergie, émotionnel, familles, ...)
- Orientation nutritionnelle holistique (accompagnement naturel avec les compléments alimentaires)
- Mise en place de protocoles olfactifs adaptés aux besoins émotionnels.

doTERRA
Wellness Advocate

Massage-Assis en entreprise :

un levier QVT accessible et impactant

Le massage assis est un véritable outil de prévention des TMS et une réponse concrète au stress professionnel.

En quelques minutes,

- il relâche les tensions musculaires (nuque, trapèzes, dos),
- apaise le mental,
- améliore la concentration
- et favorise un retour immédiat à la sérénité.

Les collaborateurs gagnent en confort, énergie et motivation, tandis que l'entreprise y trouve un bénéfice direct : meilleure posture, baisse des tensions, diminution de la charge mentale, performance accrue et qualité de vie au travail renforcée.

Une intervention légère, habillée, non intrusive, parfaitement adaptée au milieu professionnel.

“Prenez soin de vos équipes, elles prendront soin de votre entreprise.”

Mon “plus” essentiel :



Sens'Oil

Possibilité d'intégrer des huiles essentielles adaptées pour renforcer détente, énergie ou concentration.

Contact

- [Www.une-bulle-de-bonn-eure.fr](http://www.une-bulle-de-bonn-eure.fr)
- Info@une-bulle-de-bonn-eure.fr
- **06.23.77.67.37 (N° perso)**
- Garencières (27220)



Auto-Entrepreneur Siret : 804 116 531 00026



Formations / Certifications

Formation longue massage d'accompagnement LB® - 6 modules

- Janvier à Juin 2023 – Au-delà du Bien-Être (Gembloux – Belgique)

- Accompagnement émotionnel avec divers outils (énergétique, toucher ressourçant, Huiles essentielles, relaxation sonore aux bols tibétains ou tambours, méridiens, ...)

Formation massage aux pierres chaudes - Octobre 2023 – Au-delà du Bien-Être

Formation Soins du thérapeute - Juin 2024 – Au-delà du Bien-Être

- Soins holistique complet destiné aux autres praticiens du bien-être, comprenant du massage, de la lithothérapie, de la sonothérapie, de l'aromathérapie et soins énergétiques.

Certification en Sexothérapie Analytique - juillet 2024 - Psycho-Sexo Académie avec Emmanuelle Lambien

- Compréhension des mécanismes psycho-émotionnels, accompagnement verbal et somatique doux

Formation personnelle au massage Tantrique – 5 modules - Octobre 2024 à Juin 2025 - Avec Déva Broncy et Joe Jam

- Travail énergétique, respiration et présence consciente, harmonisation corps-émotion-esprit, lenteur, toucher sacré & connexion au vivant

Certification Massage Assis – Septembre 2025 - ZeMassage – Paris École agréée Qualiopi & FFMBE

- Protocole complet de massage sur chaise ergonomique, soulagement des tensions cervicales, trapèzes, dos
- Adapté au milieu professionnel

Massage Bien-Être Calif+® (en cours) - Depuis février 2025 - ZeMassage

- Travail du corps dans sa globalité, relaxation profonde & décontraction musculaire. fluidité, écoute et présence

Engagements éthiques & professionnels

- Adhérente à la FFMBE (Fédération Française du Massage Bien-Etre)
- Membre de l'Association du Massage Tantrique (Pour garantir un cadre éthique et éviter toute ambiguïté liée à la sexualité)



Ma pratique ne se substitue pas au médical et s'inscrit dans un cadre non sexuel

Massage-Assis en Entreprise : Bien-être & Performance

« Une intervention simple, rapide et efficace, adaptée
à toutes les entreprises et tous les métiers. »

Comment se déroule une intervention ?

- Mise en place simple et rapide (chaise ergonomique + espace calme)
- Planning d'inscription fourni (10 ou 15 minutes par personne)
- Séances habillées, ciblées sur les zones de tension
- Conseils personnalisés & respiration
- Possibilité d'un massage des mains aux huiles essentielles (selon durée)
- Idéal pour demi-journée ou journée bien-être

Tarif entreprise :

- **Massage assis** : 10 ou 15 minutes par collaborateur
(créneaux de 15 ou 20 minutes)
- **Forfaits disponibles** : 2h, 4h ou journée complète
(idéal pour 6 à 25 collaborateurs selon la durée retenue)
- **Le forfait comprend** :
 - le temps de déplacement
 - les frais kilométriques
 - l'installation du matériel (*chaise ergonomique*)
 - les consommables (*protections jetables, désinfection, huiles essentielles*)
 - l'organisation du planning d'inscription
 - la préparation d'un espace zen & professionnel
 - les obligations professionnelles, légales et administratives
(*charges, cotisations & assurance*)
- **Devis personnalisé selon le nombre de collaborateurs**
- **Tarifs préférentiels pour les interventions régulières**
(*hebdomadaires / bi-mensuelles / mensuelles / trimestrielles ...*)

Contact & zones d'intervention

- ✓ Haute-Normandie et Île-de-France
- ✓ Site : www.une-bulle-de-bonn-eure.fr
- ✓ Téléphone entreprises : 06.23.77.67.37
(numéro personnel dédié aux interventions en entreprise)
- ✓ Mail : une.bulle.de.bonn.eure@gmail.com
- ✓ QR code : accès direct à la page "Massage-assis en entreprise"



Les bénéfices pour les collaborateurs

- Réduction du stress et apaisement du mental
 - Diminution des tensions musculaires : dos, nuque, épaules
 - Soulagement des postures prolongées (travail assis / écrans)
 - Décontraction des zones sursollicitées (métiers physiques / gestes répétitifs)
 - Meilleure respiration et clarté mentale
 - Recentrage, concentration et regain d'énergie
 - Meilleure qualité de sommeil
- Adapté à tous les métiers : sédentaires, techniques, terrain ou accueil

Les bénéfices pour l'entreprise

- Prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Réduction de la charge mentale au travail
- Amélioration du confort et du bien-être global des équipes
- Motivation accrue et meilleure disponibilité au poste
- Performance renforcée et concentration améliorée
- Diminution des tensions internes / meilleur climat social
- Image employeur valorisée (QVT & RSE)

Mon "plus" qui me différencie : L'aromathérapie professionnelle pure et éthique

dōTERRA
Wellness Advocate

J'intègre à chaque intervention la diffusion d'huiles essentielles, qui peuvent être choisies et adaptées en fonction du besoin générale de l'entreprise : détente, stress, concentration, énergie...

Des conseils personnalisés peuvent être prodigués selon les besoins individuels des collaborateurs, et peuvent inclure un AromaTouch® des mains lorsque le temps le permet.

« **Prenez soin de vos équipes, elles prendront soin de votre entreprise.** »