



# Ensemble transformons le monde du travail

---

**2026**

# Coordonnées

---

Parc d'activités de la Ravoire  
Impasse de la Ravoire  
74370 EPAGNY METZ-TESSY

Tel: 04 58 14 16 16

# Contacts

---

## **Anne Extier**

[anne.extier@lily-ofthe-valley.com](mailto:anne.extier@lily-ofthe-valley.com)

06 87 39 32 28

04 58 14 15 76

## **Jean-Christophe Robak**

[jeanchristophe.robak@lily-ofthe-valley.com](mailto:jeanchristophe.robak@lily-ofthe-valley.com)

07 63 11 43 47

04 58 14 15 77

# Sommaire

Contexte	5
Processus	6
Disciplines	7-8
Programmes	9-10
Qui sommes-nous ?	11
L'équipe dirigeante	12
Les praticiens	13
Nos valeurs	14
Notre vision	15
Nos disciplines	16-23
L'avenir	24



**Investir dans l'épanouissement  
de ses collaborateurs, c'est investir  
dans la pérennité de son entreprise**






**Le succès d'une entreprise commence  
par la satisfaction de ses employés**

# Contexte

## BAROMÈTRE QVCT DE VOTRE ENTREPRISE/ORGANISATION

### Connaissez-vous des situations similaires ?

- **Hausse** 
  - Du taux d'absentéisme et des burnouts
    - *Moyenne nationale de 6% d'après l'INSEE*
  - Des arrêts maladies
  - Des Incidents / accidents durant les trajets professionnels
  - Du turn-over
    - Considéré comme élevé au-delà de 15%
- **Baisse** 
  - De motivation
  - De l'engagement et des interactions sociales
  - De concentration et de prise de décisions lors des réunions stratégiques
- Départ(s)  en retraite prévu(s) dans l'année à venir

# Processus

## NOTRE ACCOMPAGNEMENT

1

### Audit

**Evaluation** de la forme physique au sein de votre entreprise afin d'identifier les **points forts**, les **axes d'amélioration** et les **actions prioritaires**. **Objectif** : optimiser l'**épanouissement** et la **performance** de vos collaborateurs.

2

### Programme

**Proposition** et mise en place d'un **plan d'actions** et de **programmes** adaptés au contexte(s) rencontré(s) et aux **effets de levier** souhaités.  
Définition commune d'**objectifs** permettant d'évaluer l'**évolution** du contexte.

3

### Suivi

**Compte-rendu** remis à l'entreprise par le praticien à l'**issue** de chaque séance et **mise en place** de **KPI** (Indicateurs de Performance) afin d'évaluer l'**efficacité** des programmes.

4

### Bilan

**Bilan** établi à l'issue du programme initial pour mesurer sa **pertinence** et son **impact**.  
Aide à la **prise de décision** de poursuivre la démarche afin de **pérenniser** les **résultats obtenus**.

# Disciplines

## NOS LEVIERS DE PERFORMANCE



### YOGA

Le yoga est une discipline physique et mentale combinant postures, exercices de respiration et méditation. Il permet à chacun de révéler son plein potentiel et vise à harmoniser le corps et l'esprit tout en favorisant la souplesse, la force et la détente intérieure.



### RESPIRATION PLEINE CONSCIENCE

La respiration pleine conscience aide à calmer le système nerveux et à réduire le stress. Pratiquée en position assise ou couchée, elle favorise le ralentissement progressif du rythme respiratoire et calme le système nerveux.



### PILATES

Le Pilates est une méthode de conditionnement physique et mental qui renforce les muscles profonds, améliore la flexibilité et favorise le bien-être général à travers des exercices ciblés et une attention particulière portée à la posture et à la respiration.



### AMMA

Le massage AMMA assis est une technique japonaise pratiquée sur chaise ergonomique. À travers des pressions, percussions, étirements et frictions sur les points d'acupression du dos, des épaules, de la nuque, des bras et de la tête, il stimule la circulation de l'énergie et libère les tensions du corps.



### SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode de relaxation qui utilise des techniques de respiration, de visualisation et de mouvements simples pour harmoniser le corps et l'esprit. Elle vise à réduire le stress et à améliorer le bien-être général en se reconnectant à soi-même.



### PRÉPARATION MENTALE

La méthode de Thomas Sammut repose sur des techniques de gestion du stress, de concentration et de développement de la confiance en soi pour aider les athlètes. Il a accompagné de nombreux sportifs (Léon Marchand notamment) contribuant à l'obtention de plus de 200 médailles internationales.

# Disciplines

---

## NOS LEVIERS DE PERFORMANCE



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'APA désigne des exercices physiques spécifiquement adaptés aux capacités, aux limitations et aux besoins de chaque personne. Elle propose une pratique sécurisée, progressive et personnalisée, quel que soit l'état de santé, l'âge ou la condition physique du participant.



### COACHING SPORTIF

Le coaching sportif est un accompagnement personnalisé qui vise à améliorer la condition physique et le bien-être. Les séances sont adaptées aux objectifs et au niveau de chacun, avec un encadrement professionnel pour progresser efficacement, en sécurité et avec motivation.



### MOBILITÉ SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est une pratique douce réalisée assis ou avec l'appui d'une chaise. Il favorise le bien-être, améliore la mobilité et aide à relâcher les tensions grâce à des mouvements simples et une respiration apaisée.

# Programmes

---

## EFFETS DE LEVIER

### A chaque contexte son programme

- **Absentéisme et Burn Out**



- Ateliers de sophrologie et de gestion du stress
- Séances de respiration pleine conscience pour apprendre à gérer sa charge mentale

- **Interactions sociales et engagement**



- Séances de yoga collectif centrées sur l'engagement et la communication.
- Préparation mentale : amélioration de la résilience.

- **Arrêts maladies**



- Programme de massages AMMA pour réduire la fatigue et favoriser un bien-être physique.
- Accompagnement sur la prévention des troubles musculosquelettiques.

# Programmes

---

## EFFETS DE LEVIER ...SUITE

- **Accidents / incidents du travail et/ou durant les trajets professionnels**



- Formation sur la vigilance et la prévention des risques routiers, avec des exercices de respiration pour la concentration.
- Sophrologie appliquée pour améliorer la gestion du stress lors des déplacements.

- **Motivation et concentration**



- Séances de respiration pleine conscience avant les réunions pour améliorer la concentration et la confiance en soi.
- Accompagnement à la gestion des priorités et à l'amélioration de la communication interpersonnelle.

- **Turnover**



- Programme de team building axé sur la cohésion et l'appartenance à travers des ateliers interactifs (yoga, sophrologie en groupe).
- Création de parcours de formation et développement personnel pour fidéliser les talents.

- **Départ en retraite**



- Ateliers sur la gestion des transitions professionnelles en vue des départs à la retraite.
- Programme de mentorat pour assurer la continuité des compétences.

# A Propos

## QUI SOMMES-NOUS ?



**Lily of the Valley** est née de la rencontre d'une **professeure de Yoga** et d'un **entrepreneur**, tous deux soucieux de **faire évoluer** le monde du travail vers plus d'**épanouissement**.

Leurs expériences respectives en entreprise ont mis en évidence la **nécessité** d'apporter plus d'attention à **l'environnement** et aux **interactions sociales** en milieu professionnel **au profit** des salariés et des dirigeants, mais aussi de **l'entreprise**.

Le **contexte actuel** d'évolution des conditions de **recrutement** pour les employeurs et de baisse de **motivation** des salariés incitent les entreprises à développer et soigner leur **marque employeur**.

**Lily of the Valley** a donc l'ambition d'adapter différentes **techniques** de bien-être au monde de l'entreprise et **d'accompagner** les entreprises dans de nombreux contextes entrepreneuriaux tels que la **QVCT**, la **productivité**, **l'absentéisme**, **l'Onboarding**, **l'Offboarding**.

**Lily of the Valley s'engage à mettre l'épanouissement et la QVCT**  
au coeur des préoccupations des dirigeants d'entreprise

# L'Équipe Dirigeante

L'ÉNERGIE DE L'UNITÉ

## ANNE EXTIER

COFONDATRICE / CEO



Après un long parcours dans la communication et le marketing et quatre années de formation à L'IFY (Institut Français de Yoga), j'ai choisi en 2020 de transmettre et d'accompagner des élèves dans la pratique du yoga, en tant que professeure.

Cette discipline, véritable cheminement vers la connaissance de soi, fait partie de ma vie depuis de nombreuses années.

L'apporter en entreprise, au même titre que d'autres disciplines de développement personnel, est l'opportunité de faire évoluer le monde du travail vers plus d'épanouissement

## JEAN-CHRISTOPHE ROBAK

COFONDATEUR / COO

Une première partie de carrière orientée vers le développement commercial puis 20 ans à diriger des entreprises, le challenge est pour moi un état d'esprit.

Conscient des enjeux entrepreneuriaux, la clé de succès d'une entreprise est essentiellement liée à l'épanouissement individuel et collectif des collaborateurs.

Un plan d'action, avant d'être commercial, doit être humain.



# Les Praticiens

## L'EXPERTISE PAR DISCIPLINE

Toutes les **disciplines** sont dispensées par des **experts** indépendants que **nous recrutons** en fonction des besoins de nos clients.

Ces experts sont **issus d'écoles** et **centres de formation** triés sur le volet pour garantir des **prestations de qualité**.



Ces praticiens, **accompagnés par Anne**, seront les responsables de votre projet .

Soucieux d'une collaboration juridiquement équilibrée, un **contrat de partenariat** et une **charte éthique** sont signés entre les deux parties.

D'autre part, **Lily of the Valley** met à la disposition des praticiens tout le matériel nécessaire afin qu'ils puissent transmettre leur discipline dans les **meilleures conditions**.



# Nos Valeurs

LILY OF THE VALLEY REVENDIQUE DES VALEURS FORTES

## Valeurs entrepreneuriales

**Intégrité** : maintenir une conduite honnête et éthique dans toutes les transactions.

**Excellence** : s'efforcer de fournir des produits et services de haute qualité.

**Éthique** : adhérer à des normes morales élevées dans toutes nos pratiques commerciales.



## Valeurs humaines

**Confiance**: socle d'une relation où l'on ose s'ouvrir, croire en soi et en l'autre, avec sérénité et authenticité.

**Loyauté**: offrir à chacun les moyens dont il a besoin pour réussir, en tenant compte de ses différences et de ses aspirations spécifiques, afin de garantir une justice véritable.

**Respect**: reconnaître la valeur de chaque personne, de ses opinions et de ses actions, en agissant avec considération et bienveillance.

# Notre vision

## NOS ENGAGEMENTS



**1**

### LA SATISFACTION CLIENT

*Nous ne proposons pas une solution mais un résultat.*

**2**

### L'ADAPTABILITÉ

*Comprendre les besoins et les enjeux des clients pour proposer un accompagnement adapté.*

**3**

### L'ACCOMPAGNEMENT

*Ecouter, guider et soutenir en offrant des ressources et des conseils pour favoriser l'atteinte des objectifs.*

**4**

### MESURER

*Les KPI's sont des mesures quantitatives qui permettent d'évaluer l'efficacité d'une stratégie.*

# Discipline


## LE LEVIER DE PERFORMANCE "YOGA"



LEVIER  
**YOGA**  
PRÉSENTIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ Lien social
- ✓ Personnalisation
- ✓ Adapation au groupe
- ✓ Sans encens
- ✓ Sans folklore



LEVIER  
**YOGA**  
DISTANCIEL

Accessible à tous


- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ De 15 à 45 min
- ✓ Thématiques
- ✓ Sans Mantra
- ✓ Sans encens
- ✓ Sans folklore

### LES EFFETS DE LEVIER

- Réduction du **stress**
- Amélioration de la posture
- Augmentation de la **productivité**
- Amélioration de la **cohésion** d'équipe
- **Réduction** des douleurs
- Amélioration de l'humeur
- Prévention des maladies **TMS**
- **Encouragement** de la pleine conscience
- Réduction de **l'absentéisme**
- Meilleure **ambiance** de travail

# Discipline


## LE LEVIER DE PERFORMANCE "SOPHROLOGIE"



LEVIER  
**SOPHRO**  
PRÉSENTIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ 60 min maximum
- ✓ Clarté du cadre
- ✓ Progressivité
- ✓ Accessibilité
- ✓ Bienveillance



LEVIER  
**SOPHRO**  
DISTANCIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ De 15 à 45 min
- ✓ Clarté du cadre
- ✓ Progressivité
- ✓ Accessibilité
- ✓ Bienveillance

### LES EFFETS DE LEVIER

- Réduction du stress
- Amélioration de la **concentration**
- **Gestion** des émotions
- Renforcement de la **confiance en soi**
- Prévention du **burn-out**
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration du **bien-être** général
- Meilleure gestion du temps
- Renforcement de la **cohésion** d'équipe
- Réduction de **l'absentéisme**

# Discipline

## LE LEVIER DE PERFORMANCE "RESPIRATION PLEINE CONSCIENCE"



LEVIER

### RESPIRE PRÉSENTIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuel
- ✓ ½ ou 1 journée
- ✓ Exploration lente
- ✓ Bienveillance
- ✓ Sans compétition



LEVIER

### RESPIRE DISTANCIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuel
- ✓ 60 min maximum
- ✓ Exploration lente
- ✓ Bienveillance
- ✓ Sans compétition

### LES EFFETS DE LEVIER

- Réduction du stress
- Amélioration de la **concentration**
- Gestion des émotions
- Réduction de **l'anxiété**
- Amélioration de la **clarté mentale**
- Augmentation de la **créativité**
- Meilleure gestion du temps
- Réduction de la fatigue mentale
- Amélioration des **relations sociales**
- Meilleur **équilibre** entre vie professionnelle et personnelle

# Discipline

## LE LEVIER DE PERFORMANCE "PILATES"



LEVIER

### PILATES

PRÉSENTIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ De 30 à 60 min
- ✓ Thématiques
- ✓ Sans compétition
- ✓ Sans performance



LEVIER

### PILATES

DISTANCIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ De 30 à 45 min
- ✓ Thématiques
- ✓ Sans compétition
- ✓ Sans performance

## LES EFFETS DE LEVIER

- Réduction du stress
- Amélioration de la **concentration**
- Gestion des émotions
- Réduction de **l'anxiété**
- Amélioration de la **clarté mentale**
- Augmentation de la **créativité**
- Meilleure gestion du temps
- Réduction de la fatigue mentale
- Amélioration des **relations sociales**
- Meilleur **équilibre** entre vie professionnelle et personnelle

# Discipline

## LE LEVIER DE PERFORMANCE "PRÉPARATION MENTALE"



LEVIER  
**MENTAL**  
PRÉSENTIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours individuel
- ✓ De 30 à 60 min
- ✓ Cours de 60 min.
- ✓ Sans compétition
- ✓ Accompagner
- ✓ Suivi



LEVIER  
**MENTAL**  
DISTANCIEL

Accessible à tous

- ✓ Cours individuel
- ✓ De 30 min
- ✓ Cours de 60 min.
- ✓ Sans compétition
- ✓ Accompagner
- ✓ Suivi

### LES EFFETS DE LEVIER

- Amélioration de la **concentration**
- Gestion du stress
- Renforcement de la **confiance en soi**
- Amélioration de la résilience
- Meilleure **gestion du temps**
- Amélioration de la prise de décision
- Augmentation de la **motivation**
- Réduction de **l'anxiété**
- Amélioration de la communication
- Prévention du **burn-out**

# Discipline

## LE LEVIER DE PERFORMANCE "MASSAGE AMMA"



LEVIER

### AMMA

PRÉSENTIEL

Accessible à tous

- ✓ Séance Individuelle
- ✓ 15 à 20 min
- ✓ Sans compétition
- ✓ Assis
- ✓ Sans huile
- ✓ En tenue de travail
- ✓ Sans transpirer

### LES EFFETS DE LEVIER

- **Détend** le dos, la nuque et les épaules
- **Réduit** le stress et apaise le mental
- Améliore la **concentration** et la clarté d'esprit
- Redonne de l'**énergie positive** et de la motivation
- Diminue la fatigue **nerveuse**
- **Renforce** la cohésion et l'esprit d'équipe
- Prévention des **TMS** (Troubles musculo-squelettiques)
- Valorise la **marque employeur**
- Soutien la **performance** globale

# Discipline

## LE LEVIER DE PERFORMANCE "COACHING SPORTIF"

MUSCULATION / RENFORCEMENT MUSCULAIRE/FITNESS / CARDIO-TRAINING / PRÉPARATION PHYSIQUE / SPORTS FONCTIONNELS / CROSS-TRAINING / BIEN-ÊTRE & MOBILITÉ / ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ / COACHING OUTDOOR



LEVIER

**SPORT**

**PRÉSENTIEL**

Accessible à tous

- ✓ Séance Individuelle
- ✓ Séance collective
- ✓ 60 à 90 min
- ✓ Adaptabilité
- ✓ Progressivité
- ✓ Bienveillance
- ✓ Bien-être

### LES EFFETS DE LEVIER

- Améliore la **tonicité musculaire**
- Augmente l'endurance et la capacité **cardio-respiratoire**
- **Favorise** la perte de **masse grasse**
- Améliore la **posture** et l'alignement corporel
- Prévient les douleurs et les blessures
- Renforce les **muscles profonds** et le **gainage**
- Augmente la mobilité et la souplesse
- Boost la **confiance en soi**
- Améliore la récupération et le **sommeil**
- Apporte bien-être **physique** et **mental**

# Discipline

## LE LEVIER DE PERFORMANCE "ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES"



LEVIER  
**A.P.A**  
PRÉSENTIEL

Accessible à tous

- ✓ Séance Individuelle
- ✓ Séance collectif
- ✓ 45 à 60 min
- ✓ Tout âge
- ✓ Aucune restriction
- ✓ Accessoires ou pas



LEVIER  
**A.P.A**  
DISTANCIEL

Accessible à tous

- ✓ Séance Individuelle
- ✓ 45 à 60 min
- ✓ Tout âge
- ✓ Aucune restriction
- ✓ Accessoires ou pas

### LES EFFETS DE LEVIER

- **Réduction** des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- **Prévention** de la sédentarité
- Amélioration de la **condition physique**
- **Diminution** du stress et des tensions
- Accompagnement des **pathologies chroniques**
- **Renforcement** de l'autonomie fonctionnelle
- Sécurisation de l'**équilibre** et du mouvement
- **Stimulation** de la concentration
- Optimisation de l'**énergie** au quotidien
- **Soutien** du vieillissement actif

# Discipline

## LE LEVIER DE PERFORMANCE "MOBILITÉ SUR CHAISE"



LEVIER

**MOBILITÉ SUR CHAISE  
PRÉSENTIEL**

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ Lien social
- ✓ Personnalisation
- ✓ Adapation au groupe
- ✓ Pas de matériel
- ✓ Pas de vêtement de sport



LEVIER

**MOBILITÉ SUR CHAISE  
DISTANCIEL**

Accessible à tous

- ✓ Cours collectifs
- ✓ Cours individuels
- ✓ De 15 à 45 min
- ✓ Thématiques
- ✓ Pas de matériel
- ✓ Pas de vêtement de sport

### LES EFFETS DE LEVIER

- Réduction du **stress**
- Amélioration de la posture
- Augmentation de la **productivité**
- Amélioration de la **cohésion** d'équipe
- **Réduction** des douleurs
- Amélioration de l'humeur
- Prévention des maladies **TMS**
- **Encouragement** de la pleine conscience
- Réduction de **l'absentéisme**
- Meilleure **ambiance** de travail

# Avenir

## NOS SOLUTIONS ET VOUS...



Les programmes proposés par **Lily of the Valley** s'inscrivent au cœur des **enjeux stratégiques** des entreprises en renforçant leur **marque employeur**, leur **culture d'entreprise** et leur **performance collective**, tout en plaçant la **QVCT** au centre des priorités.

En favorisant des espaces de **bien-être** et des temps dédiés au **ressourcement**, ces initiatives permettent aux collaborateurs de se sentir **valorisés, engagés** et **alignés** avec les valeurs de leur organisation.

Elles participent à la construction d'un environnement de **travail** où chacun peut **s'épanouir**, ce qui attire et fidélise les **talents** tout en diminuant les risques psychosociaux et l'absentéisme.

Par ailleurs, en soutenant un **équilibre** entre vie professionnelle et personnelle, ces programmes renforcent la **dynamique collective**, stimulent la **créativité** et augmentent durablement la **productivité**. Adopter les solutions de **Lily of the Valley**, c'est investir dans un levier puissant pour le **bien-être** des collaborateurs et la **compétitivité** de l'entreprise.



# Rencontrons nous pour parler de votre stratégie QVCT

---

Prendre  
**un rendez-vous.**

Lily of the Valley SAS

Impasse de la Ravoire Parc d'activités de La Ravoire 74370 EPAGNY METZ-TESSY  
933 858 490 R.C.S Annecy / TVA FR45933858490