

OFFRE ENTREPRISES - BIEN ETRE AU TRAVAIL

Ateliers

Nature





Sommaire

Des piliers de vie essentiels

I

Etre acteur de sa santé

II

Qui suis-je ?

III

Mon offre de services

IV

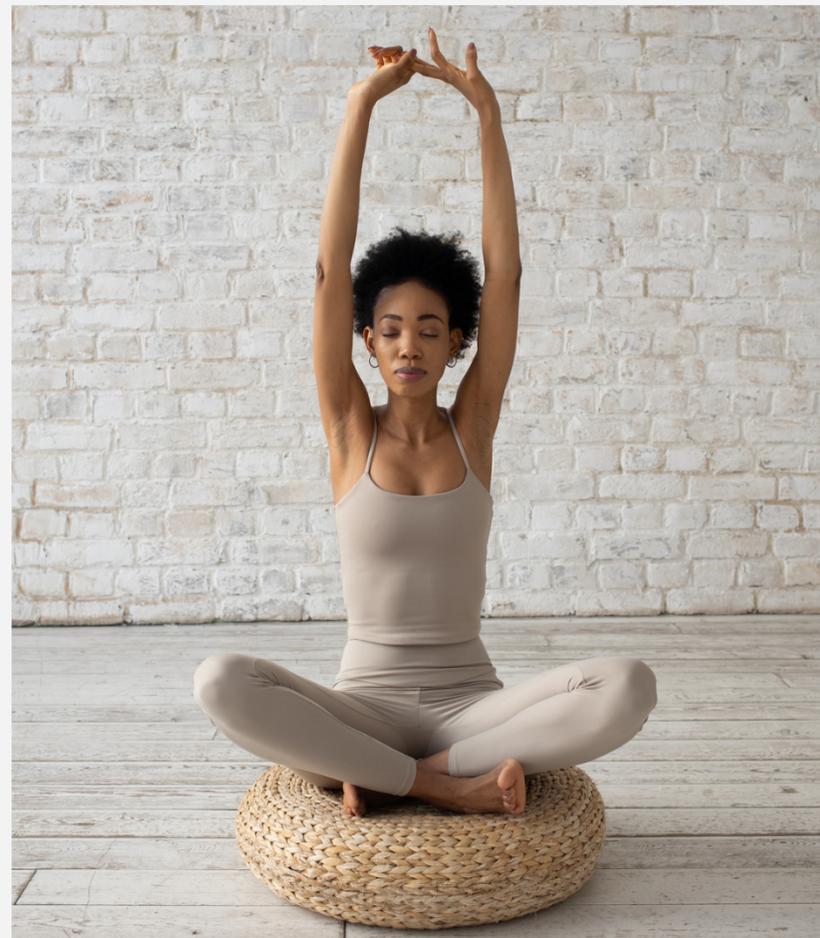
Informations de contact

V



I

Des piliers de vie essentiels .



03

ENTREtenir SON CAPITAL SANTÉ

La naturopathie offre une synthèse des **bons gestes** pour mener une vie plus saine. Elle ouvre une voie permettant de cultiver son équilibre au travers de principes clés dans l'**hygiène de vie**, l'**alimentation**, les compléments alimentaires, la gestion des émotions et du **stress**, entre-autres.

Le yoga quant à lui, permet d'assouplir, tonifier, renforcer le corps et apaiser les tensions, quelles qu'elles soient.

POUR UNE PERFORMANCE ACCRUE

La principale force en action dans l'entreprise c'est l'**équipe** qui l'anime. De ce fait, la santé de l'entreprise repose également sur la **santé de ses collaborateurs**.

Aussi, agir en faveur de la santé globale individuelle sera un atout de votre **politique QVT** pour davantage de performance économique et sociale.

De plus, l'intérêt grandissant de la population française et européenne pour la prévention santé, comme le bien-être, par **des techniques et des produits naturels** donne à la naturopathie et au yoga toute leur place au sein de l'entreprise.

Un **salarié heureux** est un salarié qui va :

- se sentir d'autant plus **motivé**
- **s'impliquer fortement** dans son emploi
- fournir un travail de **meilleure qualité**.

De plus, le bonheur a un impact positif fort sur la santé.

De nombreuses études montrent à quel point le bien-être des salariés comporte de **nombreux avantages pour l'entreprise** comme :

- Un salarié heureux est **10 fois moins malade** qu'un autre.
- Il est **2 fois plus productif**.
- Il **reste 2 fois plus longtemps** dans l'entreprise.

À contrario, le mal-être d'un salarié induit de nombreuses conséquences pour lui-même et par conséquent pour l'employeur. Ainsi, il peut causer de mauvais résultats, des maladies et donc un fort absentéisme, un turn-over important...





NATURO - PATHIE

« La Naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques »



YOGA

« Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration, de relaxation et méditation, qui vise à apporter un bien être physique et mental »

LAO-TSEU –

"SI TU DONNES UN POISSON À UN HOMME,
IL MANGERA UN JOUR.

SI TU LUI APPRENDS À PÊCHER,
IL MANGERA TOUJOURS."

II

Etre acteur de sa santé

La naturopathie, c'est l'art de vivre sainement.

Notre **vitalité** pouvant décroître en raison de certains choix d'**hygiène vie** et de certaines **causes environnementales**, il convient de s'intéresser à ce qui peut la préserver afin d'éviter ce qui peut lui nuire.

Ainsi, les ateliers et séances naturo s'adressent à ceux qui ont la volonté d'être acteur de leur santé en développant :

- **l'écoute et l'observation,**
- la **connaissance** de nos principaux systèmes corporels,
- la mise en œuvre de **pratiques et remèdes naturels** simples et efficaces.



Prévention
Santé

Améliorer son bien-être
en général et ses
performances au travail
(concentration, clarté
d'esprit, efficacité, vitalité)



**Mieux se connaître, mieux
s'équilibrer, améliorer la
confiance et l'estime de soi**

Se détendre

Trouver apaisement et
convivialité pour
désidentifier le lieu de
travail du stress que l'on
peut y ressentir

Les informations transmises au cours des ateliers, séances et consultations ont pour unique vocation de gagner en vitalité et d'accéder à plus de bien-être.

Ils ne sauraient, en aucun cas, se substituer à un avis médical ou un traitement thérapeutique.

Le naturopathe connaît et respecte l'article L-4161-1 du Code de la santé publique relatif à l'exercice illégal de la médecine.



III

Qui suis-je ?

10

Sandra Despierre

Certificat de Spécialisation PPAM
2015 - CFPPA Marmilhat (63)

Naturopathe-Réflexologue diplômée
2017 - AEMN (reconnue par l'OMNES)

Professeur de Hatha Yoga traditionnel diplômée
2022 - RYT-200 Yoga Alliance

- Consultante et animatrice d'ateliers en santé naturelle -

Mes expériences d'animation

- Animatrice de chantiers internationaux de jeunes (Concordia) 2009 - en anglais
- Ateliers de cuisine saine et écologique (2016)
- Animation d'ateliers DIY (2013 à 2016)
- Organisation d'un concours de cuisine zéro carbone avec des chefs étoilés (2016)
- Animations scolaires et animation d'expositions sur l'éco-construction, les économies d'énergie et l'éco-consommation (2012 à 2016)
- Cuisine des plantes sauvages au sein des stages botaniques de l'AEMN (école de naturopathie) (2018)
- Démonstration de recettes écolos en salon bien-être (Harmonistrol 2019)
- Animation d'ateliers jardin et plantes aromatiques en école primaire (2022)
- Ateliers de fabrication de produits cosmétiques naturels, produits ménagers et remèdes naturels en collectivité, en centre de vacances et auprès des particuliers (2015 à 2022)



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DE L'AGROALIMENTAIRE ET DE LA FORÊT

Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de la région Auvergne

CERTIFICAT DE SPÉCIALISATION

*Vu le procès verbal du Certificat de Spécialisation établi le 16/04/2015
par le Président du jury*

le Certificat de Spécialisation

Plantes à parfum, aromatiques et médicinales à usage artisanal ou industriel

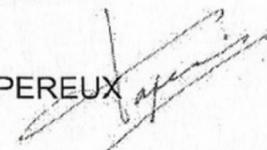
est délivré à *Mme DEPIERRE SANDRA AGNES,
née le 17/10/1983,
à PARIS 17E ARRONDISSEMENT (PARIS),*

et enregistré sous le numéro 15/C/376700/1500033/U

Fait à LEMPDES, le 08 juin 2015

Pour expédition conforme :
Le Chef du SRFD

Véronique PAPERREUX



Signature du titulaire



Pour le Ministre et par délégation
Le Directeur Régional de l'Alimentation, de l'Agriculture et de
la Forêt

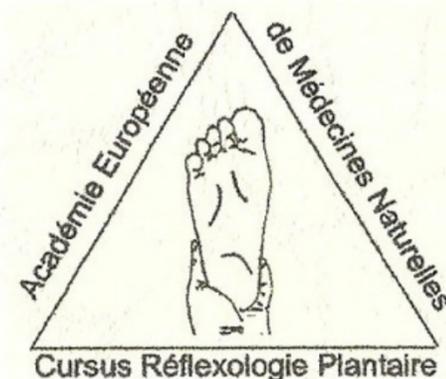
Signé : Benoît JACQUEMIN



Académie Européenne de Médecines Naturelles

Nous, soussignés, délivrons à

Sandra Depierre



ayant suivi le cursus requis, contenu de 742 heures d'étude et de pratique,
et ayant réussi les examens écrit, oral, et pratique requis,
démontrant les connaissances et techniques nécessaires à la pratique professionnelle, le diplôme de

Naturopathe Réflexologue Holistique

le 30 juillet 2017, à Saint Etienne - France

M. Moritel

FORMATRICE, MELISSA MORITEL

A.E.N.N.
Académie Européenne
des Médecines Naturelles
3, rue Grand Gonnet 42000 St-Etienne
Tél : 04 83 34 94 76
www.aenn.org
DIRECTEUR, ALAIN TARDIF

Académie Européenne de Médecine Naturelles

n° formateur 82 42 02010 42

4, rue Grand Gonnet 42000 Saint Etienne

kavaalya

INTERNATIONAL YOGA TRAINING CENTER

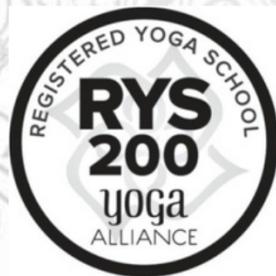
SANDRA DEPIERRE

has successfully completed 200-hour Hatha and Ashtanga Vinyasa Yoga Teacher Training Course which includes: Asana, Meditation and Pranayama Techniques, Philosophy, Anatomy & Physiology and Teaching Methodology and is therefore awarded this

CERTIFICATE OF GRADUATION

Issued in Pune, India on **07-01-2023**

Certificate No. **2022-11663**



Kamil Pawlowicz
Director of School

Kamil Pawlowicz

Prashant Pandey
Lead Teacher

P. Pandey

ATELIERS COLLECTIFS

— 01

Séance collective de 45 min à 3h mêlant théorie et pratique pour découvrir les clés du maintien de son capital santé.



BILAN DE VITALITÉ

— 02

Séance individuelle d'1h15 sur le lieu de travail ou à distance.

Avec élaboration d'un programme bien-être personnalisé.

HATHA YOGA

— 03

Séance collective
d'exercices posturaux
et de respiration
menant à la détente et
à la vitalité.



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

— 04

Séance individuelle de
30 à 45 min de soin réflexe sur
la plante des pieds.
Favorise la détente et la vitalité.

01

Ateliers collectifs : thématiques au choix



1. Manger sain et équilibré
2. Digestion légère
3. Détox : les cures sûres
4. Tonus et vitalité avec les super-aliments
5. Booster son immunité au fil des saisons
6. Trousse de secours naturo
7. Spécial femmes : mieux vivre son cycle
7. Sommeil et détente : l'art de recharger ses batteries
8. Stress et anxiété
9. Mémoire et concentration
9. Douleurs et articulations
10. Rétention d'eau et jambes légères
11. Préserver sa peau
12. Les argiles : utiliser ses vertus



Déroulement des ateliers

19

Pour devenir acteur de sa santé, il faut participer !
Ce pourquoi j'ai conçu mes ateliers en trois phases complémentaires :

APPROCHE THEORIQUE ET LUDIQUE

Introduction de la thématique avec des éléments concrets pour initier une réflexion sur son capital santé

RÉALISATION COLLECTIVE D'UNE RECETTE

Pour mieux comprendre et changer ses habitudes, j'invite les participants à passer à la pratique en réalisant une recette simple (cuisine, aromathérapie, baume aux plantes...)

DÉGUSTATION OU RÉCUPÉRATION DE SON REMÈDE NATUREL & QUIZZ DE RÉVISION

Les participants profitent de leur réalisation et revoient au travers d'un quizz les points essentiels à retenir.



THEMATIQUES	RECETTES PROPOSEES
<p><u>Manger sain et équilibré</u> : déclinaisons possibles en sous-thématiques telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thé ou café ? • Kéfir et kombucha • Clés d'une alimentation saine et équilibrée • Les règles d'un bon petit déjeuner • Nutriment et vitalité 	<p>Dégustation de kombucha et kéfirs Recette de saisons facile Dessert de saison au tofu soyeux</p>
<p><u>Digestion légère</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • les principaux inconforts digestifs • les aliments responsables • les habitudes responsables • prendre soin de ses intestins 	<p>Smoothie à l'aloé vera fraîche Tisanes digestives Huile digestive au gingembre</p>
<p><u>Detox : les cures sèches</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • qu'est ce que la détox • à qui s'adresse t'elle • les contre-indications • quelle cure choisir • exemples de cures adaptées 	<p>Seve de bouleau Cure de raisins Cure aux huiles essentielles detoxifiantes Détox aux plantes</p>



THEMATIQUES	RECETTES PROPOSEES
<p><u>Tonus et vitalité avec les super-aliments</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutriments et vitalité • Booster son énergie naturelle 	<p>Smoothie tonic à la spiruline Boisson énergie au gingembre ou ginseng Açaï bowl</p>
<p><u>Booster son immunité au fil des saisons</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Printemps : allergies et fatigue • Eté : hydratation, circulation, parasites et peau • Automne : refroidissements et dépression • saisonnière • Hiver : flore intestinale et sédentarité 	<p>Composer sa trousse aroma des 4 saisons</p>
<p><u>Trousse de secours naturelle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • les indispensables d'une trousse de secours à avoir dans le sac à main, en vacances... 	<p>Baume des aventuriers : le remède universel</p>
<p><u>Sommeil et détente : l'art de recharger ses batteries</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rôles du sommeil et du repos • désordres bénins du sommeil • règles d'or et solutions naturelles 	<p>Tisanes apaisantes Roll-on aux huiles essentielles Boisson aux hydrolats relaxants</p>



THEMATIQUES	RECETTES PROPOSEES
<p><u>Stress et anxiété</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • qu'est-ce que le stress • quels sont les dégâts causés par le stress • prévention burn-out • remèdes naturels et plantes adaptogènes 	<p>Açaï bowl du conquérant Synergie d'hydrolats apaisants Roll-on aux huiles essentielles personnalisé</p>
<p><u>Mémoire et concentration</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • les nutriments essentiels • les bons réflexes • les remèdes naturels 	<p>Trousse aroma de la concentration Exercices de brain gym</p>
<p><u>Douleurs et articulations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • les désordres bénins • dégénérescence et inflammation • détoxination et drainage • remèdes naturels et hygiène de vie 	<p>Baume à la gaulthérie Smoothie anti-inflammatoire au curcuma</p>
<p><u>Rétention d'eau et jambes légères</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • l'eau dans le corps • les désordres bénins de la lymphe • solutions naturelles 	<p>Huile circulatoire au lierre Boisson aux hydrolats de plantes drainantes Synergie aux HE circulatoires</p>



THEMATIQUES	RECETTES PROPOSEES
<p><u>Préserver sa peau :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • les besoins de la peau • la chasse aux polluants • les soins adaptés 	<p>Monoï maison Lait après-soleil à l'aloë vera Crème régénérante au géranium rosat Baume à lèvres douceur au calendula</p>
<p><u>Spécial femmes : mieux vivre son cycle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rappels sur le cycle et la ménopause • les désordres bénins • solutions simples pour améliorer son cycle • solutions simples de la ménopause 	<p>Synergie aux huiles essentielles Tisanes régulatrices Boisson aux hydrolats de plantes</p>
<p><u>Les argiles : utiliser ses vertus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • connaître les argiles • principaux usages • que soigner avec les argiles 	<p>Cataplasme à l'argile verte Masque capillaire au rhassoul Masque visage à l'argile rose</p>



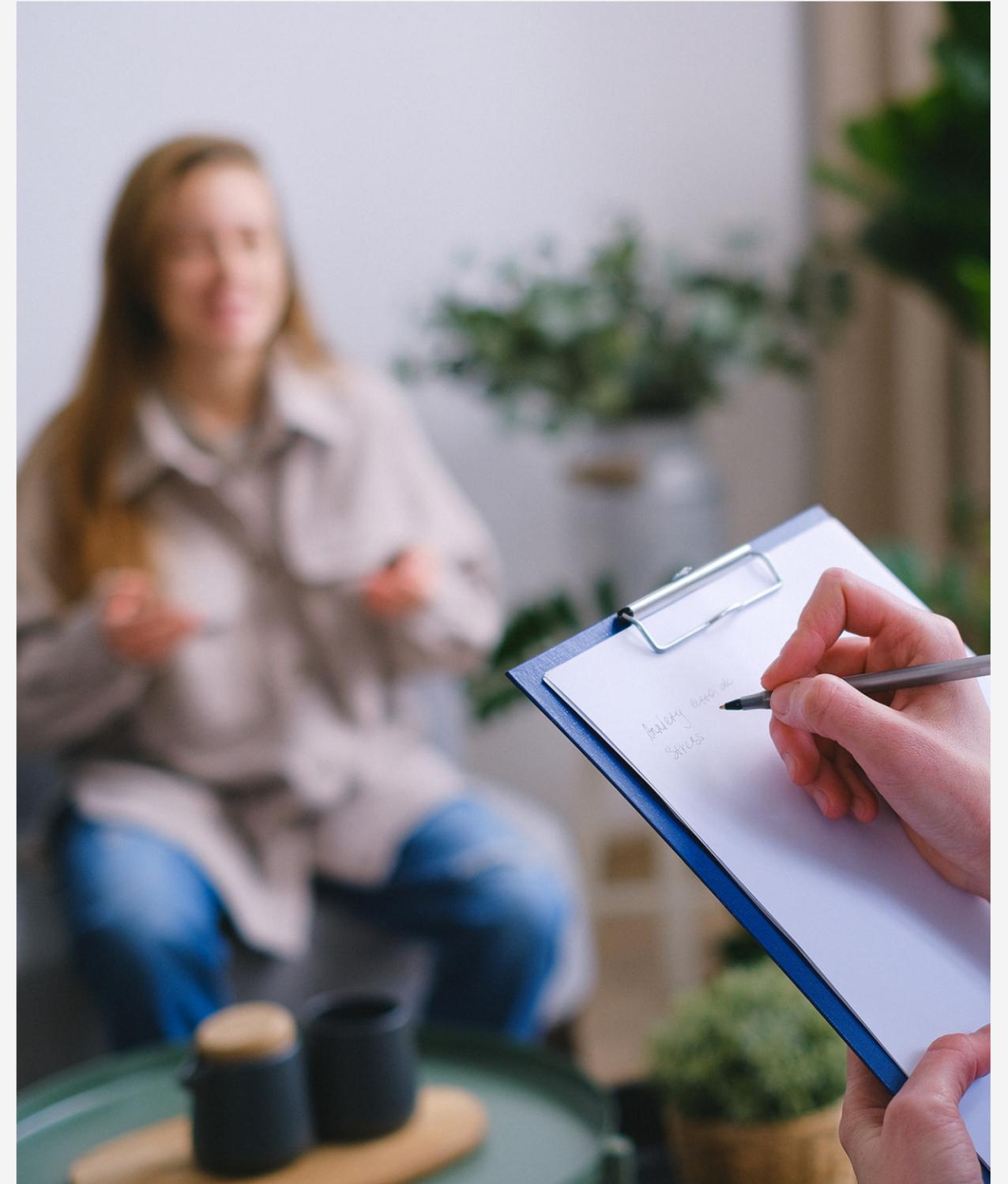
02

Bilan de vitalité

Séance individuelle d'1h15 visant à établir un **bilan de vitalité complet** sur la base duquel sera élaboré un **programme bien-être**, composé de soins et conseils **personnalisés** en naturopathie.

Je me déplace sur le lieu de travail ou réalise la séance à distance par visio depuis un espace calme permettant de respecter l'intimité et la confidentialité du consultant.

Des séances de suivi de 45min sont programmables selon les besoins.





03

Hatha yoga

25

Séance **collective** de yoga traditionnel visant à réaliser un ensemble de postures, d'exercices de respiration et de relaxation, permettant de développer souplesse, résistance, pour un bien-être physique et mental.

Les séries de postures proposées sont **adaptées au niveau des participants** pour donner au mieux accès aux bienfaits de cette pratique.

Pratiquée en début de journée, avant le repas du midi, ou en fin d'après-midi, la séance **hebdomadaire** apportera plus de bénéfices.



04

26

Réflexologie plantaire

Séance individuelle de **30 à 45min** de type massage, visant à mobiliser les processus **d'auto-régulation** du corps.

Ce moment de **détente** et de lâcher prise ressourçant permet grâce au passage sur des zones spécifiques d'harmoniser les fonctionnements de l'organisme pour le soulager.

Le soin est réalisé avec une **huile végétale bio** agrémentée d'huiles essentielles bio adaptées.

Je me déplace sur le lieu de travail, avec ma **table de massage** et pratique dans un espace calme permettant de respecter l'intimité et la confidentialité.



IMPACT GARANTI - (AUDIT)

Afin de relever les besoins de vos équipes en matière d'interventions bien-être, je vous propose un sondage en ligne. Ainsi, vous pourrez :

- évaluer le bien-être au travail dans votre entreprise ;
- sonder les formules préférées de vos employés ;
- trouver des horaires adaptés aux contraintes de l'entreprise et de ses salariés ;
- répertorier les thématiques qui emportent le plus de succès ;
- obtenir un programme sur mesure pour créer un impact réel sur vos équipes.

Cet audit permettra également d'établir des valeurs de références pour apprécier les bénéfices ressentis grâce aux prestations et améliorations concrètes en termes de QVT de vos salariés.

*Vous êtes
intéressé ?*

VOUS AIMERIEZ PROPOSER MES
SERVICES À VOS SALARIÉS,

VOUS SOUHAITERIEZ UNE
INTERVENTION PERSONNALISÉE,

VOUS ETES INTERESSÉS PAR UN
AUDIT GRATUIT ?



Prenons **rendez-vous**,
je me ferai une joie de
vous présenter mes
offres de vive-voix et
d'étudier vos besoins.

V

Informations de contact

Tarifs sur devis
Renseignements par mail
ou téléphone



SIRET 83197876200050
Police d'assurance MDNA25657

06.77.70.40.49
retrouversanature@orange.fr

Périmètre d'intervention :
42 - 43 - 69 - 07
