



# Cafés "Bien-être"

- Ateliers de santé naturelle pour tous -

## Résumé des prestations

<b>Ateliers naturo</b>	Séance collective thématique de 30 min à 3h
<b>Conférence</b>	Conférence grand public thématique de 1h à 2h
<b>Hatha yoga &amp; relaxation</b>	Séance collective de 45 min à 1h15
<b>Bilan de vitalité</b>	Séance individuelle de 1h15
<b>Réflexologie plantaire</b>	Séance individuelle de 30 à 45 min

## Informations pratiques

Interventions respectant la déontologie de la naturopathie et le code de la santé publique. Ces prestations peuvent s'intégrer dans un programme régulier ou faire l'objet d'un évènement occasionnel.

- Groupe atelier/yoga jusqu'à 20 personnes (ou plus si format conférence) ;
- Supports papier/informatique fournis pour un meilleur impact bien-être ;
- Matériel et ingrédients fournis pour la réalisation des recettes thématiques choisies ;
- Possibilité de proposer un sujet complémentaire pour une intervention sur mesure ;
- Séance individuelle nécessitant une salle au calme afin d'assurer la confidentialité.

# Thématiques d'ateliers au choix

Cosmétique maison	Recettes proposées
Soins du corps	Lait corporel hydratant à la carotte
Soins du visage	Crème régénérante au géranium rosat
Soins des lèvres	Baume à lèvres douceur au calendula
Déodorant mixte	Déodorant au bicarbonate (efficacité garantie!)
Dentifrice	Dentifrice au charbon actif
Soin des cheveux	Lotion de rinçage aux plantes
Produits ménagers	Recettes proposées
Lessive	Lessive de lierre
Nettoyant multi-surfaces	Désinfectant aux plantes assainissantes
Savon doux pour les mains	Savon au géranium rosat
Remèdes naturels	Recettes proposées
Trousse de secours naturelle	Baume des aventuriers : le remède universel
Sommeil et détente : l'art de recharger ses batteries	Roll-on aux huiles essentielles
Douleurs musculaires et articulaires	Baume à la gaulthérie
Les argiles (verte, rouge, rose, blanche, rhassoul)	Cataplasme à l'argile verte Masque capillaire au rhassoul Masque visage à l'argile rose
Jambes lourdes	Huile circulatoire au lierre
Cuisine saine et équilibrée	Recettes proposées
Thé ou café ? Les meilleures boissons du petit déjeuner	Dégustation de tisanes "santé"
Digestion légère	Smoothie à l'aloë vera fraîche

	Kefirs et Kombucha
<b>Petit-déjeuner "énergie"</b>	Smoothie tonic à la spiruline Açaï bowl
<b>Goûter/Encas "sain"</b>	Proposition de goûters sains Energy balls et barres de céréales
<b>Dessert "équilibre"</b>	Dessert de saison au tofu soyeux (fruits rouge, marron, chocolat, banane...)
<b>Les clés d'une alimentation saine et équilibrée</b>	Apprendre à composer ses menus

## Sondage gratuit -

Afin de relever les besoins de votre public en matière d'interventions bien-être, je vous propose un sondage "type", à adapter si nécessaire. Ainsi, vous pourrez :

- évaluer les thématiques bien-être adaptées ;
- sonder les formules préférées de votre public ;
- trouver des horaires adaptés aux diverses contraintes ;
- obtenir un programme sur mesure pour créer un impact réel sur votre public.

Accéder au sondage : [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfXxLPRbWMoFrM-KB3if2yLOI1P0OnsBUhVb\\_d\\_zNy4HAME4A/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfXxLPRbWMoFrM-KB3if2yLOI1P0OnsBUhVb_d_zNy4HAME4A/viewform?usp=sf_link)

## Votre consultante bien-être

### Sandra Depierre, naturopathe et professeur de yoga

**Ma devise :** Retrouver sa nature

**Ma mission :** Accompagner vers un mieux être, donner des clés pour retrouver santé, joie et vitalité

**Mes sensibilités :** Très à l'écoute, je cible facilement les points essentiels à travailler

**Mes qualités :** Sincère et bienveillante, je transmets mes savoirs avec humanité

**Ma valeur ajoutée :** Polyvalente, je pioche le juste conseil dans de multiples ressources

**Mes outils :** la naturopathie, le yoga, l'écologie, le DIY, la cuisine saine, la réflexologie plantaire, l'éducation bienveillante et l'éducation populaire, les plantes aromatiques et médicinales...



- [retrooversanature@gmail.com](mailto:retrooversanature@gmail.com)
- 06.77.70.40.49
- Intervention dans toute la Loire et départements limitrophes (69, 07, 43)
- Me contacter pour une formule sur-mesure
- Audit QVT gratuit - Tarifs sur devis
- SIRET 83197876200050