



Bien-être au travail

Ateliers de santé naturelle - Bilan de vitalité - Hatha yoga - Réflexologie plantaire

Offre entreprise - spéciale QVT

Ateliers naturo	Séance collective thématique de 30 min à 3h
Hatha yoga & relaxation	Séance collective de 45 min à 1h15
Bilan de vitalité	Séance individuelle de 1h15
Réflexologie plantaire	Séance individuelle de 30 à 45 min

Informations pratiques

Interventions respectant la déontologie de la naturopathie et le code de la santé publique.

- Groupe atelier/yoga jusqu'à 20 personnes (ou plus si format conférence) ;
- Supports papier/informatique fournis pour un meilleur impact santé ;
- 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.

Sondage équipe gratuit - Audit QVT -

Afin de relever les besoins de vos équipes en matière d'interventions bien-être, je vous propose un sondage "type", à adapter si nécessaire. 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

Accéder au sondage :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScQVq0Wg4cVqvcty_OSfUQ49C3E0rVIhTsH-Cut1xQCqRockQ/viewform?usp=sf_link

Thématiques d'ateliers au choix

Thématiques	Recettes proposées
Manger sain et équilibré : déclinaisons possibles en sous-thématiques telles que : <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	Dégustation de kombucha et kéfirs Recette de saisons facile Dessert de saison au tofu soyeux
Digestion légère <ul style="list-style-type: none">● les principaux inconforts digestifs● les aliments responsables● les habitudes responsables● prendre soin de ses intestins	Smoothie à l'aloë vera fraîche Tisanes digestives Huile digestive au gingembre
Detox : les cures sûres <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	Seve de bouleau Cure de raisins Cure aux huiles essentielles detoxifiantes Détox aux plantes
Tonus et vitalité avec les super-aliments <ul style="list-style-type: none">● Nutriment et vitalité● Booster son énergie naturelle	Smoothie tonic à la spiruline Boisson énergie au gingembre ou ginseng Açaï bowl

Booster son immunité au fil des saisons

Composer sa trousse aroma des 4 saisons

- Printemps : allergies et fatigue
 - Été : hydratation, circulation, parasites et peau
 - Automne : refroidissements et dépression saisonnière
 - Hiver : flore intestinale et sédentarité
-

Trousse de secours naturelle

Baume des aventuriers : le remède universel

- les indispensables d'une trousse de secours à avoir dans le sac à main, en vacances, en randonnée...
-

Sommeil et détente : l'art de recharger ses batteries

Tisanes apaisantes

Roll-on aux huiles essentielles

Boisson aux hydrolats relaxants

- rôles du sommeil et du repos
 - désordres bénins du sommeil
 - règles d'or et solutions naturelles
-

Stress et anxiété

Açaï bowl du conquérant

Synergie d'hydrolats apaisants

Roll-on aux huiles essentielles personnalisés

- qu'est-ce que le stress
 - quels sont les dégâts causés par le stress
 - prévention burn-out
 - remèdes naturels et plantes adaptogènes
-

Mémoire et concentration

Trousse aroma de la concentration

Exercices de brain gym

- les nutriments essentiels
 - les bons réflexes
 - les remèdes naturels
-

Douleurs et articulations

Baume à la gaulthérie

Smoothie anti-inflammatoire au curcuma

- les désordres bénins
 - dégénérescence et inflammation
 - détoxination et drainage
 - remèdes naturels et hygiène de vie
-

Rétention d'eau et jambes légères

Huile circulatoire au lierre

Boisson aux hydrolats de plantes drainantes

Synergie aux huiles essentielles circulatoires

- l'eau dans le corps
 - les désordres bénins de la lymphe
 - solutions naturelles
-

Préserver sa peau :

Monoï maison ou Lait après-soleil à l'aloë vera

Crème régénérante au géranium rosat

Baume à lèvres douceur au calendula

- les besoins de la peau
 - la chasse aux polluants
 - les soins adaptés
-

Spécial femmes : mieux vivre son cycle

- rappels sur le cycle et la ménopause
- les désordres bénins
- solutions simples pour améliorer son cycle
- solutions simples de la ménopause

Synergie aux huiles essentielles

Tisanes régulatrices

Boisson aux hydrolats de plantes

Les argiles : utiliser ses vertus

- connaître les argiles
- principaux usages
- que soigner avec les argiles

Cataplasme à l'argile verte

Masque capillaire au rhassoul

Masque visage à l'argile rose

Cadre d'intervention

Ces prestations peuvent s'intégrer dans une démarche globale régulière à plusieurs niveaux ou faire l'objet d'un évènement occasionnel. Elles trouvent leur place auprès :

- des ressources humaines
- de la communication interne
- de la médecine du travail
- du CSE
- du CE

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
- 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