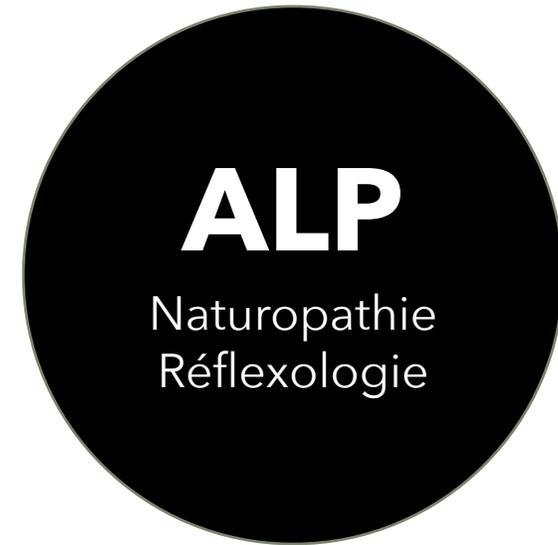


# Ateliers Conférences Naturopathie

Ou comment améliorer l'état des troupes et le bien-être au travail?

---

**Programme 2020-2021**



Anne-Laure Potier

<https://www.annelaurepotier.fr>

# Les bienfaits de la naturopathie au bureau



## Pour le salarié

- Apprentissage d'outils pour un bien-être sur le long terme
  - Moments de partage et de déconnexion entre collaborateurs
  - Prise en charge de son capital santé, pro-activité
  - Plus d'énergie, de sérénité, de motivation, de créativité et d'efficacité
  - Meilleure gestion du stress
  - Meilleure immunité permettant de moins tomber malade
  - Meilleur état d'esprit
  - Épanouissement dans son travail
- 

# Les bienfaits de la naturopathie au bureau

## Pour l'entreprise

- Prévention des risques professionnels (burn-out, dépression, arrêts-maladies, etc.)
- Moins d'absentéisme et de turn-over,
- Gain d'argent car moins de dépenses liés aux problèmes de santé,
- Plus de performance, meilleure rentabilité et productivité,
- Plus d'engagement des salariés, meilleure cohésion d'équipe,
- Meilleure estime des salariés pour l'employeur,
- Développement de l'entreprise, innovation.

**Un format d'une heure adapté au monde de l'entreprise pouvant être réalisé entre 12h et 14h**

# Anne-Laure Potier

- Ancienne chef de projet dans la finance, je connais bien le monde du travail, ses enjeux et le stress qu'il peut générer
- **Naturopathe et réflexologue plantaire**
- Diplômée en naturopathie et réflexologie plantaire de l'école libre de naturopathie **Aesculape**
- Certifiée de la **FENA** (fédération nationale des naturopathes)
- Co-organisatrice des **apéros Dispensaire** pour faire connaître les médecines non conventionnelles pour tous
- **Consultations** en cabinet sur Marseille ou au dispensaire de naturopathie Solinat à Meyreuil



# Les différentes options

## Conférences thématiques

---

*Temps d'informations sur des thèmes comme la gestion du stress, de la fatigue, booster son mental, son système immunitaire, relaxation...*



## Ateliers Découverte

---

*Découverte de la réflexologie, des huiles essentielles, de l'olfactothérapie, des fleurs de Bach, ateliers cuisine...*



## Consultations individuelles

---

*Pause Zen: séance de réflexologie plantaire (de 15min à 1h)  
Pause Naturo: consultation de naturopathie (1h30)*



# Les conférences

## **Elles permettent**

D'intégrer les gestes essentiels pour améliorer le bien-être et l'hygiène de vie du salarié

Repartir avec les clés de bien-être essentielles pour commencer des petits changements et obtenir de grands résultats



# Les conférences Zen (1h)

## No Stress

---

*Apprendre comment agit le stress sur l'organisme et comment le gérer au quotidien*



## Back to basics

---

*Apprendre des gestes quotidiens pour améliorer votre hygiène de vie et vous sentir mieux dans votre corps*



## Relax

---

*Pour apprendre à lâcher-prise avec des exercices de respiration et de relaxation*



# Les conférences « Santé » (1h)

## Winter is coming

---

*Booster son immunité pour bien préparer l'arrivée de l'hiver*



## Les bases d'une alimentation Santé

---

*Menus gagnants pour être en forme et performant*



## Le rythme des saisons

---

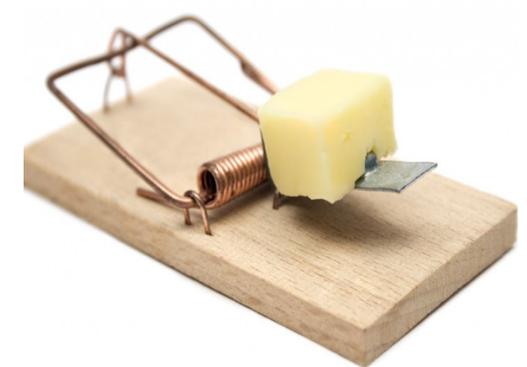
*Apprendre à vivre et à manger selon la saison*



## Alimentation: les pièges à éviter

---

*Apprendre les clés d'une alimentation saine et les effets des produits toxiques pour notre corps*



# Les conférences « Energie » (1h)

## Fatigue

---

*Se libérer de la fatigue avec des conseils vitalité*



## Brain booster

---

Mieux se connaître pour mieux atteindre ses objectifs et être plus performant



## Move your body

---

*Apprendre les bienfaits de l'activité physique et l'accompagnement de la pratique sportive*



# Les ateliers Découverte

Des ateliers pratiques et ludiques pour motiver tous les acteurs de l'entreprise

Des ateliers créés pour se sentir bien avec une énergie optimale tout au long de la journée.



# Les ateliers découverte de la « Phytothérapie » (1h)

## Aromathérapie

---

*Connaître les huiles essentielles  
pour rester zen et en bonne santé*



## Olfactothérapie

---

*Rééquilibrer son état émotionnel et  
gérer les addictions*



## Fleurs de Bach

---

*Apprendre à gérer ses émotions au  
quotidien et se libérer de ses  
croyances*



# Les ateliers zen et santé (1h)

## Réflexologie plantaire

---

*Apprendre à se masser les pieds pour se détendre, améliorer son système digestif ou se libérer de tensions*



## Découverte de la méditation

---

*Apprendre les bases de la méditation pour mieux gérer son stress au quotidien*



## Atelier cuisine

---

*Pour apprendre les bases de la cuisine santé en préparant plats, jus, encas (à adapter en fonction du lieu de l'atelier)*



# Les consultations individuelles

Pour offrir à chaque salarié un moment de détente et l'occasion de prendre en main sa santé

Des formules sur mesure en fonction de l'équipe et du besoin

## Options possibles

15min

Découverte de la  
réflexologie  
plantaire

1h

Séance de  
réflexologie  
plantaire

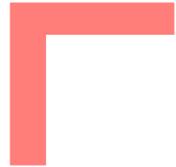
1h30

Séance de  
naturopathie

# A la carte

- Possibilité de formules à la carte avec large choix d'options
- Possibilité d'ajouter des conférences thématiques plus spécifiques en fonction du profil des salariés comme l'accompagnement du sportif, accompagnement de la femme enceinte et allaitante, la gestion des maux de l'enfant, ...

# Les tarifs : atelier ou conférence



**1 x**

**120 € TTC**

**Atelier ou conférence**  
à la carte (1h)

Intervention devant 20 pers. max pour les conférences et 10 pers. max pour les ateliers  
Un kit de communication interne vous sera fourni 15 jours avant l'intervention.

**10 x**

**1 000 € TTC**

**Formule « Zen toute l'année »** comprenant 10 conférences ou ateliers au choix



# Les tarifs : team building



450 € TTC

**Formule « Journée Team Building » (7h)** comprenant  
2 conférences ou ateliers au choix  
+ consultations individuelles pour chaque salarié

Intervention avec 15 personnes maximum  
Un kit de communication interne vous sera  
fourni 15 jours avant l'intervention.



# Les tarifs individuels

70 € TTC

**Séance de naturopathie**  
(1h30)

BILAN DE VITALITÉ  
SÉANCE D'IRIDOLOGIE  
CONSEILS PERSONNALISÉS EN  
HYGIÈNE DE VIE,  
ALIMENTATION ET GESTION DU  
STRESS ET DES ÉMOTIONS

60 € TTC

**Séance de réflexologie  
plantaire (1h)**

SÉANCE ADAPTÉE AUX BESOINS  
DE LA PERSONNE DANS UNE  
AMBIANCE ZEN  
CONSEILS ADAPTÉS

20 € TTC

**Séance de découverte de la  
réflexologie plantaire**  
(15min)

SÉANCE DANS UNE  
AMBIANCE ZEN

N'hésitez pas  
à me contacter  
pour en discuter  
ensemble

**06 20 32 02 44**

**bonjour@annelaurepotier.fr**

