



La Naturopathie, c'est quoi ?

Une **médecine non conventionnelle** complémentaire des médecines allopathiques et des médecines douces. Elle vise à « **rééquilibrer** » le **fonctionnement de l'organisme par des moyens « naturels »** comme l'alimentation, l'hygiène de vie, l'exercice physique, le support psycho-émotionnel, les techniques de relaxation et de respiration, la réflexologie, la phytologie, l'aromatologie, les techniques manuelles et énergétiques, etc.

Pourquoi l'appliquer au monde de l'entreprise ?

Pour chaque salarié, la Naturopathie permet de :

- **Gérer son stress** et optimiser ses performances.
- **Équilibrer son hygiène de vie** au bureau pour être en meilleure santé & l'adapter à son rythme de travail personnel
- **Apprendre des techniques ludiques de bien-être** au quotidien

Pour l'entreprise et l'employeur, la Naturopathie permet de :

- **Réduire le stress** et ses conséquences psychologiques et physiques
- Anticiper et **gérer les risques psycho-sociaux**
- **Améliorer l'efficacité** des employés & **diminuer le taux d'absentéisme**
- **Renforcer l'image de l'employeur** auprès de ses collaborateurs

Sujets d'ateliers et de formations :

- **Le stress** : son fonctionnement et les clés pratiques pour mieux le gérer
- **Les techniques de relaxation** pour être en forme toute la journée
- **Les techniques respiratoires** pour optimiser ses performances
- **La posture au bureau** pour éviter les maux et la fatigue
- **Les plantes et compléments anti-stress** adaptés à chacun
- **L'alimentation anti-stress** selon son mode de vie au bureau
- Une **hygiène alimentaire pour une hygiène de vie** et une santé mieux maîtrisée
- **Cures saisonnières et monodiètes** : pour qui, pourquoi et comment
- Présentation et pratiques **d'exercices de communication ludiques**
- **Exercices physiques faciles** pour optimiser sa santé physique et intellectuelle
- Critique et développement des **différents régimes alimentaires**
- Présentations des **différentes techniques de relations d'aide**

Ces formations sont réalisées par **groupe de 5 à 12 personnes** selon le sujet. Elles comportent toutes **une partie théorique et une partie pratique selon la Naturopathie Traditionnelle Holistique.**

Afin de mieux préparer ces sessions, des **questionnaires individuels et confidentiels** sont à remplir au préalable par chaque participant.

Pour rappel, le Naturopathe est soumis à un code de déontologie et de confidentialité.

Sujets spécifiques pour soirées d'entreprise ou évènements ludiques :

- Voyage au pays des **Huiles Essentielles** et des eaux florales
- Séance de **remise en forme express**
- Séance de **relaxation express**
- **Massage sur chaise**
- **Réflexologie des mains & du crâne**
- **Atelier cuisine** saine et plaisir

Autre : Journées de vacances de Naturopathie Traditionnelle Holistique

Qui suis-je ?

« Tombée » dans les médecines non conventionnelles dès la naissance, j'ai pourtant suivi des **études de commerce en me spécialisant en ressources humaines** où j'ai appris à développer l'écoute et l'empathie.

Après une **douzaine d'années en France et à l'étranger dans des entreprises internationales et nationales** très diverses **comme DRH**, le contact de personnes chacune différente m'a encore plus donné l'envie de partager mes **aptitudes en bien être.**

C'est en devenant maman et après une remise en question personnelle que je me suis décidée à revenir vers mon essentiel, la Naturopathie. J'ai donc repris le chemin de l'école jusqu'à sortir **diplômée du CENATHO & affiliée FENAHMAN.**

Aujourd'hui, je partage mon activité professionnelle entre les consultations à mon cabinet, les vacances et les formations en entreprises en **Naturopathie Traditionnelle Holistique.**

