

ANIMATIONS BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



* Gestion du stress * Dynamisation * Relaxation *
* Alimentation saine *

Des mesures concrètes témoignant de votre engagement envers la santé et le bien-être de vos salariés

Laetitia Forget, naturopathe, vous propose des ateliers pour apprendre à **gérer son stress, optimiser ses performances** grâce à l'alimentation et à des conseils d'hygiène de vie. Elle adapte les techniques de la naturopathie aux exigences de l'entreprise

Prestation individuelle

- Massage Amma Assi / shiatsu sur chaise (10, 15 ou 20 min par employé)

Ateliers de groupe

- Les techniques de respiration pour se relaxer ou se dynamiser (30 min, 45 min ou 1h)
- Les plantes, les huiles essentielles et compléments alimentaires pour faire face au stress (1 h)
- L'alimentation saine au travail, pour être en forme toute la journée (1 à 2 h)
- Brain Gym : exercices de revitalisation du cerveau pour faciliter l'apprentissage et la concentration (10-20 min)
- Auto-massage du crâne et du visage (20 min)
- Préparation d'un roll-on anti-stress à base d'huiles essentielles (30 min) (avec supplément de tarif pour le matériel)
- Pour les entreprises disposant d'une cuisine : atelier sur les bénéfices des fruits et légumes avec préparation et dégustation de jus frais à l'extracteur (avec supplément)

Chaque participant à un atelier de groupe reçoit un livret résumant les conseils prodigués.

Chaque entreprise peut construire son propre programme selon ses possibilités.

Les objectifs :

- Apaiser les employés sujets au stress et limiter les risques psycho-sociaux.
- Améliorer l'efficacité
- Améliorer le relationnel sur le lieu de travail
- Augmenter le sentiment de valorisation par rapport à l'entreprise (sentiment d'appartenance renforcé), ce qui mène à une baisse de l'absentéisme et à une implication plus forte de l'employé.



Laetitia Forget
Praticienne de
massage et
naturopathe
Villenave d'Ornon (33)
06 68 71 76 56

www.alternavie.com

laetitia_forget@yahoo.com
www.facebook.com/vitalitesante

Siret : 791 379 027 00026

Qu'est-ce que la naturopathie ?

C'est un accompagnement vers une hygiène de vie globale plus saine. Elle vise à rééquilibrer l'organisme par des techniques naturelles comme l'alimentation, l'exercice physique, l'harmonisation psycho-émotionnelle, la respiration, les plantes, etc.