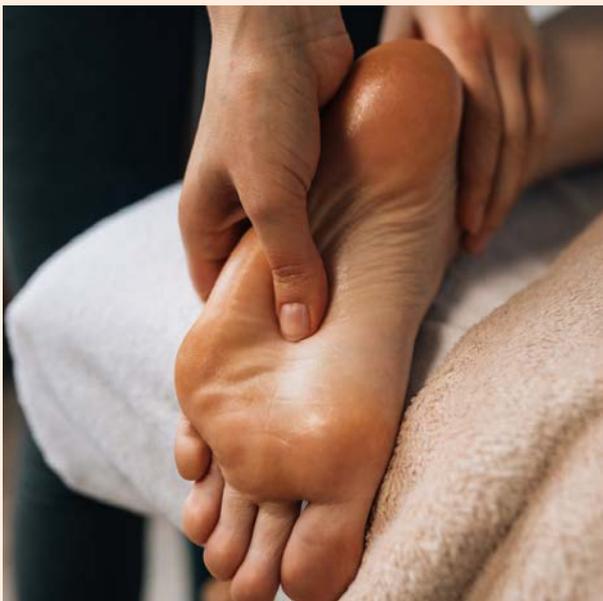




VOTRE PARTENAIRE
pour répondre aux enjeux QVT
de votre ENTREPRISE



NATURE EN SOI • Centre de Thérapies et de bien-être à Marseille
www.nature-en-soi.com • 06 28 32 04 95
nature.en.soi13@gmail.com

Nature en soi vous propose de :

- > Sélectionner un programme adapté à vos besoins
- > Établir ensemble vos priorités pour le bien de vos collaborateurs et de votre entreprise.

✉ Je prends contact

Une journée bien-être
sur mesure !

≥



Une semaine bien-être
sur mesure !

≥

Un accompagnement
pour améliorer :

> la **QVT**
(Qualité de Vie au Travail)

> les **RPS**
(Risques Psycho-Sociaux)

> les **TMS**
(Troubles Musculo-Squelettiques)

≥



≥



≥



Journées de prévention/
éducation à la santé :

> **Alimentation
et Sommeil**

> **Gestion du stress**

≥



≥

*"En prenant soin de vos collaborateurs
vous prenez soin de votre entreprise"*

UNE JOURNÉE bien-être sur mesure !

Cette journée est **MODULABLE** :
vous pouvez choisir **un ou plusieurs ateliers/séances**,
suivant vos besoins.



Matin

- ▣ **Petit-déjeuner sain** avec Focus sur le “Miam aux fruits” - 45 min
- ▣ **Réveil musculaire** avec l'automassage Do-In - 1 h
- ▣ **Faire lâcher le mental** avec la pédagogie perceptive - 1 h
- ▣ **Atelier comment mieux gérer son stress** avec la sophrologie - 1 h

Séances individuelles pendant la Pause-déjeuner

Dans le but de **libérer les tensions corporelles et mentales** :

- **Massage Amma** ou **réflexologie plantaire** - 30 min
- **Massage profond des fascias** - 30 min
- **Massage des 5 Continents** - 30 min
- **Kinésiologie** - 30 min
- **Massage Shiatsu** - 30 min

Après-midi

- ▣ **Goûter Focus “Que manger si on a un petit creux ?”** - 30 min
- ▣ **Se reconnecter à ses sensations corporelles** avec le yoga - 1 h



UNE SEMAINE bien-être sur mesure !

Cette journée est **MODULABLE** :
vous pouvez choisir **un ou plusieurs ateliers/séances**,
suivant vos besoins.

Lundi

Se libérer de ses tensions corporelles et mentales

avec les massages :

- > Amma
- > et Shiatsu

Mardi

Confectionner
un **petit déjeuner sain**
ENSEMBLE !

Mercredi

Favoriser le bien-être et développer son potentiel

avec le Braingym

ET Gérer son stress
avec la Sophrologie

Jeudi

Lâcher le mental

avec la pédagogie perceptive
par le **mouvement**

ET Apprendre à se concentrer
avec l'olfactothérapie

+ **Vendredi**

Relaxation profonde du corps
avec le Massage des 5 Continents
ET Retrouver un sommeil de qualité
avec la Yogathérapie

UN ACCOMPAGNEMENT afin d'améliorer la **Qualité de Vie** au Travail

Nous vous proposons pour cette **journée**
des **ateliers collectifs et individuels**.
Cette **journée est également PERSONNALISABLE**
suivant vos besoins.



Matin

- ❑ **Accueil avec un petit-déjeuner sain** - 30 min
- ❑ **Réveil musculaire pour une journée en pleine forme**
avec l'automassage Do-In - 45 min
- ❑ **Lâcher du mental** avec la pédagogie perceptive par le mouvement - 45 min
- ❑ **Comment soutenir votre système nerveux** par l'alimentation - 45 min



Séances individuelles pendant la Pause-déjeuner

Dans le but de libérer les tensions corporelles et mentales :

- **Massage Amma** assis ou **réflexologie plantaire** - 30 min
- **Massage Shiatsu** - 30 min
- **Massage des 5 continents** - 30 min
- **Kinésiologie** - 30 min
- **Massage profond des fascias** - 30 min



Après-midi

- ❑ **Gestion du stress avec l'aromathérapie** - 30 min
- ❑ **Retrouver de l'énergie** avec le yoga - 45 min
- ❑ **Comment mieux dormir** avec la Naturopathie - 30 min



UN ACCOMPAGNEMENT via le Jeu de la Transformation afin de **ressouder votre équipe au travail (RPS)**

Pour quelles situations ?

- Vous traversez une **problématique** et vous voulez prendre du recul, **débloquer la situation et la dépasser,**
- OU vous souhaitez **ouvrir votre équipe** à de nouveaux **objectifs professionnels**
- OU encore, **préparer une adaptation aux changements,** être guidé sur ce chemin, **reconnaître les points forts de votre équipe et découvrir les aides possibles.**

Venez le faire de **façon douce et ludique** et **profitez de la puissance du groupe.**

Les bénéfices pour toute votre équipe au sein de votre entreprise :

- avoir une plus grande compréhension de votre problématique
- mieux se connaître les uns les autres afin de rétablir un meilleur climat au sein de l'équipe pour travailler ensemble en toute bienveillance
- dépasser les freins qui vous ralentissaient ou vous stoppaient afin d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés
- renforcer la confiance en chacun et celle du groupe pour être plus performant
- fédérer vos équipes et créer un engagement accru de leur part
- découvrir de nouvelles voies pour évoluer.

UN ACCOMPAGNEMENT afin d'améliorer les Troubles Musculo-Squelettiques

Nous vous proposons pour cette journée
des ateliers collectifs et individuels.

Cette **journée est MODULABLE** suivant vos besoins,
vous pouvez choisir **un ou plusieurs ateliers/séances**.



Matin

- ❑ **Accueil Petit-déjeuner sain** - 30 min
- ❑ **Comprendre les mécanismes de la douleur pour mieux agir dessus** - 1h
- ❑ **Réveil musculaire spécial douleur** avec l'automassage Do-In - 45 min



Séances individuelles pendant la Pause-déjeuner

Dans le but de libérer les tensions corporelles et mentales :

- **Visite sur demande d'un ergothérapeute**
- **Kinésiologie** - 30 min
- **Massage Amma** assis ou **réflexologie plantaire** - 30 min
- **Massage profond des fascias** - 30 min
- **Massage Shiatsu** - 30 min
- **Ostéopathie** - 30 min
- **Massage des 5 Continents** - 30 min
- **Yogathérapie** - 30 min



Après-midi séances de groupe

- ❑ **Soulager vos douleurs** avec le yoga - 1h
- ❑ **Contrer les effets du stress** avec la Sophrologie - 1h

JOURNÉE PRÉVENTION clef en mains : Alimentation et Sommeil

Nous vous proposons une **journée dédiée**
aux ateliers collectifs.



Matin : **L'alimentation, votre premier médicament** —

- ▣ **L'aliment au service de votre santé** - 1 h
- ▣ **Comment solutionner vos coups de pompes** - 30 min
- ▣ **Quelle boisson consommer au bureau** avec la naturopathie - 30 min
- ▣ **Comment prévenir les problèmes de digestion** avec l'automassage Do-In - 30 min



Un repas sain bio et local **pour une journée à 100% de votre efficacité** —



Après-midi : **Le sommeil, pilier de votre santé** —

- ▣ **Les huiles essentielles pour un sommeil de qualité** - 30 min
- ▣ **Comprendre les enjeux du sommeil** avec la Naturopathie - 1 h
- ▣ **Retrouver un sommeil réparateur** avec l'Automassage Do-In - 30 min
- ▣ **Apprendre à s'endormir rapidement** avec la Sophrologie - 1 h
- ▣ **Préparer son corps au sommeil** avec la Yogathérapie - 30 min
- ▣ **Faire lâcher le mental** avec la Pédagogie perceptive - 30 min



JOURNÉE PRÉVENTION : Gestion du stress

Nous vous proposons pour cette **journée**
des **ateliers collectifs et individuels**.



Matin

- ▣ **Comment mieux gérer son stress** avec la naturopathie - 1 h
- ▣ **Lâcher-prise du mental** avec l'atelier pédagogie perceptive - 45 min
- ▣ **Se relaxer** avec la cohérence cardiaque - 30 min
- ▣ **Gérer son stress et son anxiété** avec l'automassage Do-In - 45 min



Séances individuelles pendant la Pause-déjeuner

Dans le but de libérer les tensions corporelles et mentales :

- **Kinésiologie** - 30 min
- **Massage Crânien et massage aux huiles essentielles** - 30 min
- **Massage des 5 Continents** - 30 min
- **Massage profond des fascias** - 30 min
- **Massage Shiatsu** - 30 min
- **Yogathérapie** - 30 min



Après-midi

- ▣ **Contrer les effets du stress** avec la Sophrologie - 1 h
- ▣ **Repérer les ressentis du stress et agir** avec la Yogathérapie - 30 min
- ▣ **Réduire les angoisses** avec la Braingym - 30 min

NOTES



NOTES





Nature en soi



Contactez-nous

26 rue Roussel Doria - 13004 Marseille

www.nature-en-soi.com • 06 28 32 04 95

nature.en.soi13@gmail.com

