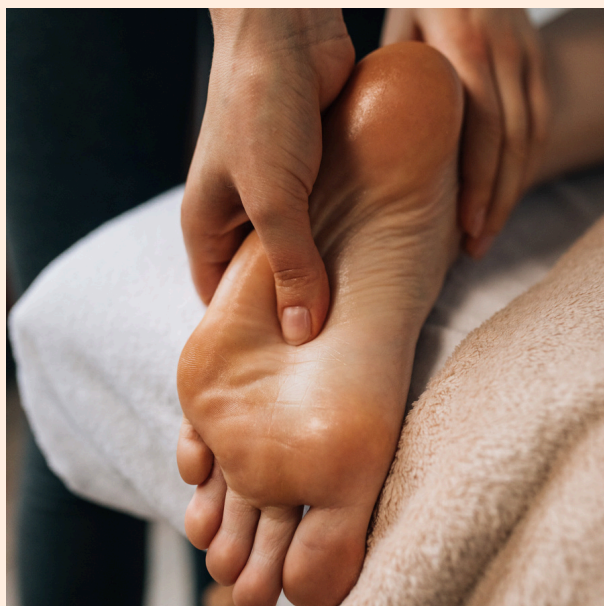




VOTRE PARTENAIRE
pour répondre aux enjeux QVT
de votre ENTREPRISE



NATURE EN SOI • Centre de Thérapies et de bien-être à Marseille
www.nature-en-soi.com • 06 28 32 04 95 • 06 50 71 45 97
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

Un programme de sensibilisation :
à l'heure, la ½ journée...

≥



La semaine QVCT
à vos côtés !

≥



Un accompagnement mensuel ou trimestriel
sur les thèmes de :

> la **QVCT**

(Qualité de Vie au Travail)

> les **RPS**

(Risques Psycho-Sociaux)

> les **TMS**

(Troubles Musculo-Squelettiques)

≥



≥

≥



Prévention /
éducation à la santé :

> **Alimentation**
et Sommeil

> **Gestion du stress**

≥



≥

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

UN PROGRAMME de sensibilisation sur mesure :

Ces activités sont possibles : à l'heure, la ½ journée et à la journée : vous pouvez choisir un ou plusieurs ateliers/séances, selon vos besoins.



Ateliers collectifs - intervention à minima de 2h

- ❑ **Petit-déjeuner sain avec Focus sur le "Miam aux fruits"**
- ❑ **Réveil musculaire** avec l'automassage Do-In
- ❑ **Confectionner un petit déjeuner sain ensemble** avec la naturopathie
- ❑ **Lâcher le mental** avec la pédagogie perceptive ou la cohérence cardiaque
- ❑ **Mieux gérer son stress** avec la sophrologie ou l'olfactothérapie
- ❑ **Soutenir son système nerveux** par l'alimentation
- ❑ **Solutionner vos coups de pompe** avec la naturopathie
- ❑ **Retrouver de l'énergie** avec le yoga
- ❑ **Apprendre à se concentrer** avec l'olfactothérapie
- ❑ **Favoriser son potentiel** avec le Braingym
- ❑ **Mieux dormir** avec la naturopathie, l'automassage Do-In ou le yoga
- ❑ **Goûter Focus** "Que manger si on a un petit creux ?"
- ❑ **Se reconnecter à ses sensations corporelles** avec le yoga

Séances individuelles de 30 min - intervention à minima de 2h

- ❑ **Kinésiologie**
- ❑ **Massage Assis** ou **réflexologie plantaire**
- ❑ **Massage Crânien** ou **massage aux huiles essentielles**
- ❑ **Massage des 5 Continents**
- ❑ **Massage profond des fascias**
- ❑ **Massage Shiatsu**
- ❑ **Médecine chinoise**



LA SEMAINE QVCT à vos côtés !

Cette **journée est MODULABLE** :
vous pouvez choisir **un ou plusieurs ateliers/séances**,
selon 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 mensuel ou trimestriel pour améliorer la QVCT

Nous vous proposons des **ateliers collectifs et individuels**,
MODULABLES selon vos besoins,
intervention de 2h minimum



Séances collectives

- ❑ **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
- ❑ **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



Séances individuelles

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
- **Médecine chinoise** - 30 min



UN ACCOMPAGNEMENT mensuel ou trimestriel 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 mensuel ou trimestriel afin d'améliorer les Troubles Musculo-Squelettiques

Nous vous proposons des **ateliers collectifs et individuels**,
MODULABLES selon vos besoins,
intervention de 2h minimum



Séances collectives

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



Séances individuelles

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
- **Médecine chinoise** - 30 min

PRÉVENTION / ÉDUCATION À LA SANTÉ : Alimentation et Sommeil

Nous vous proposons des **ateliers collectifs et individuels**,
MODULABLES selon vos besoins,
intervention de 2h minimum



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



PRÉVENTION / ÉDUCATION À LA SANTÉ : Gestion du stress

Nous vous proposons des **ateliers collectifs et individuels**,
MODULABLES selon vos besoins,
intervention de 2h minimum



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
- **Médecine chinoise** - 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



Nature en soi



Contactez-nous

26 rue Roussel Doria - 13004 Marseille

www.nature-en-soi.com

06 28 32 04 95 • 06 50 71 45 97

nature.en.soi13@gmail.com

