



**Sensibilisez vos collaborateurs à la prévention et améliorez la qualité de vie dans votre entreprise.**

## **Conférences**

Des conférences pour prendre conscience de l'impact de l'alimentation sur notre santé.

## **Ateliers**

### **« Boite à outils naturels »**

Des ateliers qui permettent de s'informer sur différentes thématiques, identifier les bonnes pratiques et les outils naturels de prévention.

## **Animation en continue**

### **« Open Bar naturo »**

Présence en continue sur l'heure du déjeuner, dans le restaurant d'entreprise ou la cafétéria à la disposition des collaborateurs.

# Conférences

Durée 1h

- Les bons choix pour ma pause déjeuner.

*Intégrer les besoins de l'organisme pour composer un déjeuner équilibré en toute circonstance.*

- Alimentation et cancer : Les liaisons dangereuses.

*30% des cancers sont liés à notre alimentation. Compréhension des mécanismes et identification des aliments protecteurs.*

- Le ventre, carrefour de notre santé.

*Comment les dysfonctionnements digestifs peuvent impacter notre santé globale ?*

- Reprenez le contrôle de votre assiette !

*Décrypter les étiquettes alimentaires pour éviter les pièges nutritionnels.*

- De bonne humeur et performant grâce à mon assiette.

*Comprendre comment notre alimentation peut nous booster ou au contraire nous épuiser.*

# Boite à outils naturels

Durée 1h – 15 personnes

- **Ma pharmacie O'naturel**

*Les produits naturels à tout faire à avoir dans sa pharmacie : quotidienne, hiver, vacances.*

- **Objectif Zen**

Les stratégies et outils naturels pour bien gérer son stress.

- **Vite dans les bras de Morphée**

Les stratégies et outils naturels pour mieux dormir.

- **Ne pas rouiller pour ne pas dérouiller**

*Les stratégies et outils naturels pour le bien-être ostéo-articulaire.*

- **Petit ventre heureux**

*Les stratégies et outils naturels pour le bien-être digestif.*

# Open Bar naturo

Présence continue en mode open bar, à la disposition des collaborateurs (2h ou 4h) pendant la pause déjeuner

## ■ Bar à tisanes

*Sensibilisation à l'importance de l'hydratation, les bienfaits de certaines plantes pour le confort digestif, remise d'un livret repères*

## ■ Bar à graines

*Réhabilitation des graisses et leur importance pour la santé à travers la découverte de différentes graines oléagineuses, remise d'un livret repères*

## ■ Bar à huiles essentielles

*Découverte des 6 huiles essentielles pour démarrer en aromathérapie : olfaction, explications, remise d'un livret repères.*

## ■ Nutriting speed dating

*Présence à la cafétéria ou au restaurant d'entreprise pour répondre aux questions des collaborateurs, les aider à analyser leur plateau repas. Remise d'un livret repères .*

**Emmanuelle Lerbret**

Praticien de santé naturopathe

Certifiée en cuisine diététique bio

contact@lateliernaturo.fr Tel : 06 50 45 93 91