

# FLORA & CINDY

## L'Atelier du mieux être en entreprise

### FLORA



Flora Pozzo - Naturopathe

28 rue du Four 75006

06 24 19 44 34 / [florapozzo@gmail.com](mailto:florapozzo@gmail.com)  
[florapozzo.com/naturotips](http://florapozzo.com/naturotips)

#### Qu'est ce que la naturopathie ?

Le naturopathe est avant tout un éducateur de santé, qui propose de nombreux outils pour rendre ses clients acteurs de leur propre santé par des moyens naturels.

#### Comment ça marche ?

La naturopathie se transmet au travers d'échanges et de pratiques ludiques :

- Initiation à l'auto-massages & aux postures vertueuses au travail,
- Initiation à la méditation en pleine conscience & autres techniques de relaxologie,
- Bonnes pratiques alimentaires & usages des plantes,
- Olfaction d'huiles essentielles & techniques respiratoires.

#### Et pour vous ?

Les outils de la naturopathie permettent de protéger la santé de vos collaborateurs pour une amélioration de leur qualité de vie et une plus grande performance !

### CINDY



Cindy Blanchon - Sophrologue

4 rue Jonas 75013

06 17 92 74 97 / [cindy.blanchon1@gmail.com](mailto:cindy.blanchon1@gmail.com)  
[cindy-blanchon-therapeute.com](http://cindy-blanchon-therapeute.com)

#### Qu'est ce que la sophrologie ?

Inspirée de l'hypnose, du yoga ou encore du zen, la sophrologie est un outil de développement personnel qui permet de reconnecter le corps et l'esprit, de développer ses capacités et de gérer ses émotions.

#### Comment ça marche ?

La sophrologie se pratique en groupe ou en individuel.

Grâce à la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives, retrouvez votre énergie physique et mentale !

#### Et pour vous ?

La sophrologie est une méthode d'accompagnement au service du développement des compétences et du management de la performance.

Offrez à vos collaborateurs une façon ludique et originale de développer leur bien être en entreprise !

# AVANTAGES

- Attractivité de votre entreprise & faciliter le recrutement
- Améliorer la concentration, la créativité et l'efficacité de vos équipes
- Améliorer la Santé & la Qualité de Vie au Travail
- Éviter les burn-out, gérer le stress
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques

# ET VOS COLLABORATEURS ?

- Renforcer motivation et dynamisme
- Restaurer assurance, confiance et estime de soi
- Des techniques pour atteindre un bon équilibre entre la vie professionnelle et personnelle
- Meilleure gestion du stress, de l'énergie et des douleurs chroniques

# L'ATELIER

La sophrologie et la naturopathie sont 2 outils complémentaires, utilisés séparément, pour permettre à votre entreprise et à vos collaborateurs d'atteindre leurs objectifs. Découvrez ces pratiques efficaces et naturelles à travers l'Atelier et différentes options possibles.

**Durée :** 2h

**Nombre de participants :** entre 15 et 25 personnes

## Thèmes au choix

- Gestion du stress
- Qualité du sommeil
- Les clés d'une nutrition équilibrée
- Apprendre à libérer les tensions du quotidien
- Révélez votre potentiel et votre créativité

## Déroulé

- 45min de sophrologie : découvrez des techniques de respiration, de détente et des exercices pour vous aider à vous libérer
- 45min de naturopathie : à travers des échanges et des pratiques ludiques (dégustation, huiles essentielles...), trouvez votre équilibre
- 1/2h de questions/réponses autour de la sophrologie et de la naturopathie

## Tarif

600€ HT

# LES OPTIONS

Pour aller plus loin

## OPTION 1

### L'Atelier en individuel

**Durée :** 1h30

Nous vous proposons des entretiens individuels en sophrologie ou naturopathie pour des demandes spécifiques avec un nombre limité de vos collaborateurs.

**Tarif** (+ prix de l'Atelier)

300€ HT

## OPTION 2

### l'Atelier qui s'adapte

**Durée :** 2h par Atelier

Nous vous proposons plusieurs sessions de l'Atelier de 2h sur une même journée **OU** sur différentes journées afin d'offrir cette expérience à tous vos collaborateurs et d'en retirer tous les bénéfices.

**Tarif** (+ prix de l'Atelier)

500€ HT (à partir du 2e Atelier)

## OPTION 3

### L'Atelier sur mesure

**Durée :** à votre convenance

Une demande particulière ? Une problématique à aborder avec certains de vos collaborateurs ? Vous êtes une PME ou TPE et vous souhaitez proposer cette expérience à votre équipe ? Nous pouvons discuter de toutes vos idées et faire en sorte de les rendre réalisables.

## Tarif

Sur devis