



Bien-être & Santé au naturel

Intervention en entreprise

Brune VANNIER-MOREAU, Naturopathe/ Sophrologue

Les interventions

- 🌿 Ateliers autour de la Santé au Naturel
 - 🌿 Relaxation Groupée
- 🌿 Consultation en Naturopathie
 - 🌿 Massage AMMA (assis)
 - 🌿 Séance Vitaminée



Ateliers autour de la Santé au Naturel

Les clés d'une bonne vitalité au quotidien

Thèmes proposés :

- La vitalité dans l'assiette
- La gestion du stress
- La détox
- La trousse à pharmacie naturelle
- Booster son immunité
- Lutter contre la fatigue
- La nutrition pour un cerveau performant
- A la découverte des huiles essentielles

... Les sujets d'intervention peuvent se décliner selon votre demande.



Séance de groupe : Entre 1h et 1h30. Fourchette tarifaire : 300€ à 350€ par intervention

Séance de Relaxation

Le but est de lutter contre le stress et la fatigue, renforcer sa mémoire, développer sa capacité d'introspection et de concentration.

2 METHODES PROPOSEES :

La sophronisation :

Pour apprendre à recentrer son énergie et à puiser dans ses ressources intérieures pour un instant zen privilégié.

Les Relaxations dynamiques:

Pour relâcher les tensions musculaires et nerveuses et apporter ainsi une détente physique et un apaisement mental.

Séance Vitaminée

Pour un bien être global

Axes de travail :

- Relaxation
- Respiration
- Posture de Yoga
- Renforcement musculaire
- Stretching

...



Séance de groupe : 1h / Fourchette tarifaire : 250€ à 300 € par séance

Consultation en Naturopathie

Prestation individuelle comprenant des recommandations adaptées à chaque salarié pour améliorer leur force vitale

Séance individuelle :

- ◎ **Bilan vital** (effectué à travers un questionnaire et une étude morphologique)
- ◎ **Conseils personnalisés** (alimentation, gestion du stress, sommeil, immunité, fatigue...)



Séance flash de 30min ou séance de 60min. 100€ à 150€ par heure (selon le nombre de participants)



Séance de massage AMMA

Massage par pressions, percussions, étirements sur les épaules, le dos, la nuque, les bras, les hanches, les mains et la tête, dans une chaise ergonomique.

Objectif :

- Soulager les tensions
- Prévention des troubles musculo-squelettique
- Facilite la détente et regain d'énergie
- Aide au lâcher-prise
- Stimule la circulation sanguine

...



Massage individuel : 15 min . 65€ à 100€/ heure selon la récurrence, le nombre de personnes. ...

Intervention en séminaire

Accompagnement en séminaire d'entreprise

2 METHODES PROPOSEES

Intervention à la carte

- ⦿ Séance de sophrologie ou séance vitaminée.
- ⦿ Ateliers, consultations, massage cupping (ventouses), massage AMMA...

Séminaire sur mesure

- ⦿ Eco gîte dans la Drôme + interventions autour de la santé au naturel <http://www.3becs.com>

Devis sur demande

L'intérêt des interventions en entreprise



Pour le salarié

- Mieux gérer son stress.
- Mieux gérer son alimentation pour optimiser sa santé & sa vitalité.
- Mieux gérer ses émotions.
- Booster son immunité pour éviter les petits maux du quotidien et la prise excessive de médicaments.



Pour l'employeur

- Remplir son obligation de moyens et de résultats en matière de prévention de la santé mentale au travail.
- Prévenir le mal être des salariés.
- Diminuer les coûts relatifs à l'absentéisme, à l'accident du travail.
- Conserver une meilleure productivité.



Naturellement Vôtre

Brune VANNIER-MOREAU
Naturopathe / Sophrologue

Diplômée du CENATHO
Agréée FENA
Certifiée OMNES
Diplomée en massage AMMA et cupping

Ancienne filière juridique :

Diplômée d'un Master 2 en Propriété intellectuelle (2007).

A travaillé au sein du Service juridique de :
Santarelli (1an) et Guerlain (5 ans).

Contact :

Tél : 06.21.50.39.80

E-mail : brunevannier@gmail.com

Site : <https://www.brunevanniernaturopathe.com>

