Santé & bien-être en entreprise

Incarner le changement

Catalogue 2024

Sommaire des conférences

- Sortir de la fatigue chronique et prévenir les risques de burnout
- Apprendre à réguler sa glycémie
- Une digestion optimale avec la naturopathie
- Un cycle féminin harmonieux (du syndrome prémenstruel à la ménopause)
- Gestion du stress en 4 temps forts :
  - respiration, relaxation, complémentation naturelle, EFT
- Augmenter sa vitalité en 4 temps forts :
  - alimentation, eau, réveil énergétique, détox
- Perdre du poids naturellement

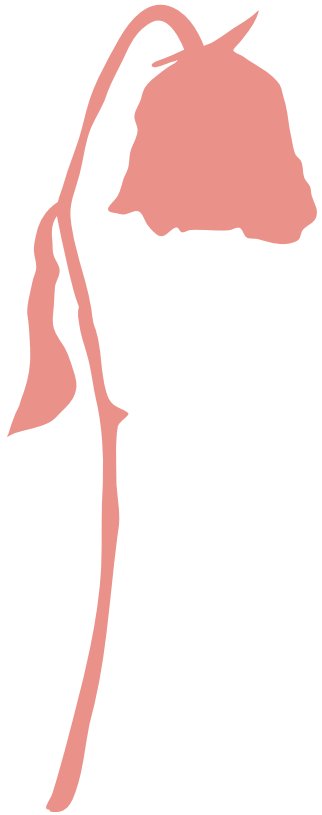
Liste non exhaustive !
Je m'adapte à votre demande, si vous avez des besoins spécifiques, discutons-en !

Sommaire des séances individuelles

- Séance pratique de 30 minutes pour évacuer le stress
- Bilan complet en naturopathie d’1h30
- Réflexologie plantaire : 30 minutes pour retrouver l’énergie rapidement

Sortir de la fatigue chronique et prévenir les risques de burnout

- Causes de la fatigue
- Savoir évaluer sa fatigue : passagère, chronique, burnout
- Apprendre à s’écouter : connexion au corps, besoins fondamentaux
- Trouver un équilibre : conseils pratiques



Conférence d'1h à 1h30

Apprendre à réguler sa glycémie

- Les sucres et leur digestion
- Nos besoins
- Exemples de menus
- Les fringales
- Prévention et conseils pratiques

Conférence d'1h à 1h30

Une digestion optimale avec la naturopathie

- Principes d'une digestion équilibrée
- Focus sur les troubles les plus fréquents (acidité, ballonnements, constipation) et solutions concrètes
- Conseils pratiques pour retrouver un équilibre digestif de manière naturelle

Conférence d'1h à 1h30

Un cycle féminin harmonieux

- Ce qui perturbe le cycle
  - le rôle du foie et de l'intestin
  - les perturbateurs endocriniens
  - l'impact du stress sur le système hormonal
- Les solutions pour équilibrer le cycle :
  - hygiène et contraception
  - syndrome prémenstruel
  - détox adaptée au système hormonal
  - préparer la ménopause

Conférence d'1h à 1h30

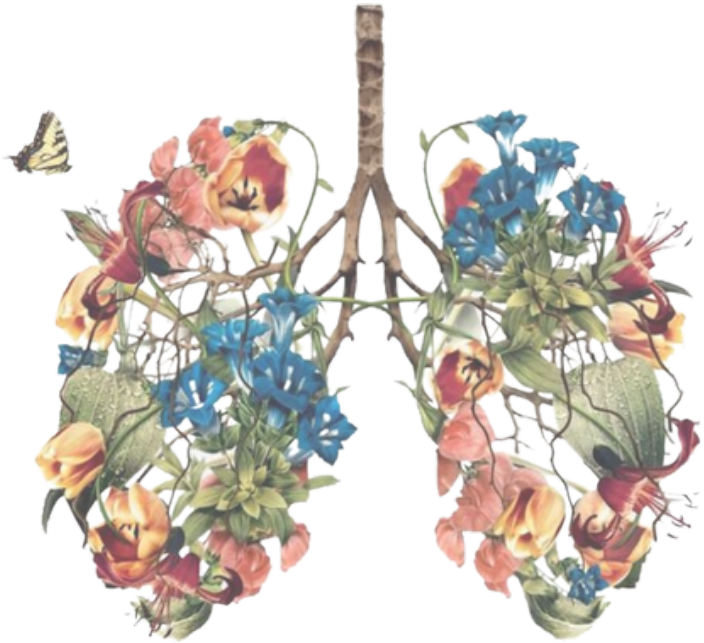
Gestion du stress

MODULE 1 (1h)

- Respiration alternée : démonstration et pratique
- Huiles essentielles adaptées : usage, indications

MODULE 2 (1h)

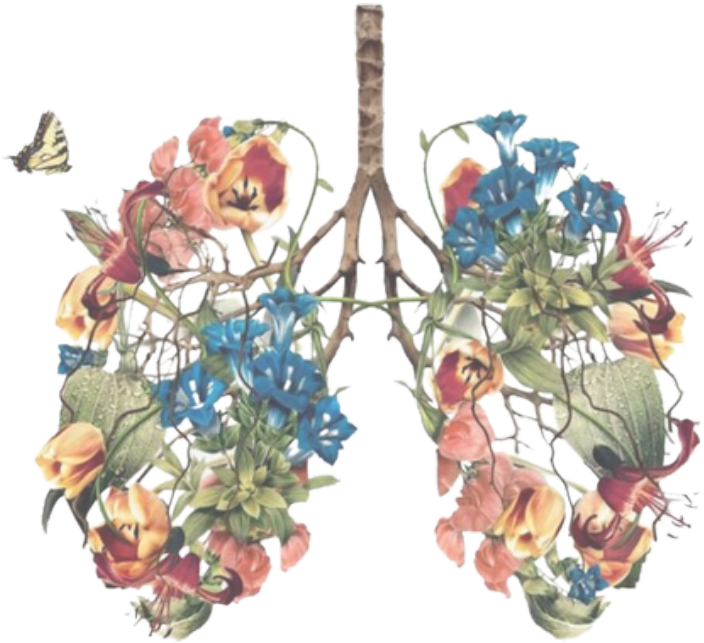
- Cohérence cardiaque : démonstration et pratique
- Plantes et minéraux



Gestion du stress

MODULE 3 (1h)

Apprendre à libérer ses émotions pour aller de l'avant, avec l'EFT (Emotional Freedom Techniques)



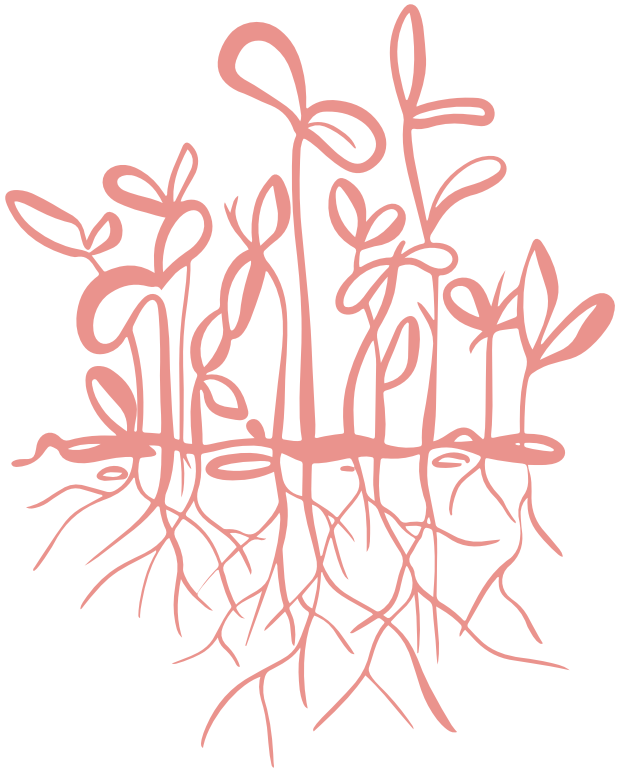
MODULE 4 (1h)

Relaxation Shultz : grands principes et 45 min de pratique

Augmenter sa vitalité

ALIMENTATION SAINE - 1h

- Les grands principes de la naturopathie : associations alimentaires, cuisson, nutriments, etc.



ALIMENTATION VITALISANTE - 1h

- Super aliments
- Alimentation en conscience : théorie et dégustation

Augmenter sa vitalité

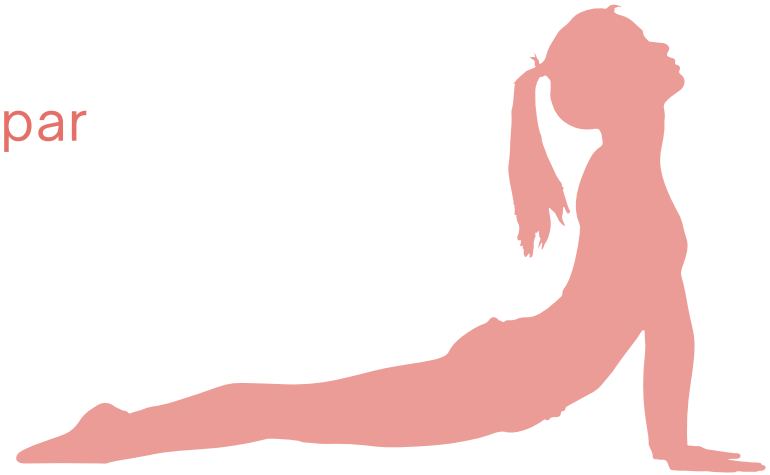
L'IMPORTANCE D'UNE EAU DE QUALITE - 1h

- Besoins physiologiques et impacts d'une eau de boisson inadaptée sur l'organisme
- Choix des eaux en bouteille et moyens de filtration de l'eau du robinet
- Structure de l'eau, santé et energie

Augmenter sa vitalité

REVEIL ENERGETIQUE & RITUEL DES 5 TIBETAINS - 1h

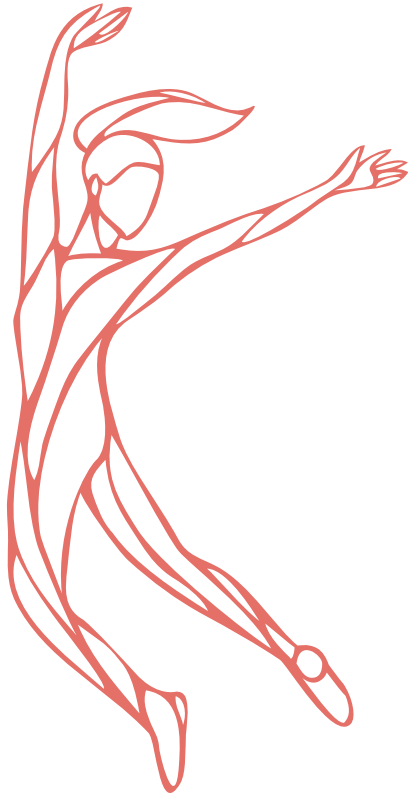
- Pratique sur tapis de sol
- Réveil doux de chaque partie du corps par des tapotements, frictions, etc.
- Enchaînement de mouvements visant à relancer l'énergie dans le corps



Augmenter sa vitalité

DETOX : LES GRANDS PRINCIPES - 1h

- Rôles des émonctoires, gestion des déchets par le corps
- Comment soutenir au mieux ces organes filtres pour être en meilleure santé



Perdre du poids naturellement

LES CLES POUR ETRE BIEN DANS SON CORPS - 1h

- Différents types de repas pour faciliter la perte de graisse et éviter de perdre du muscle
- Les compléments alimentaires qui fonctionnent
- Pourquoi et comment se faire aider pour dépasser les blocages et éviter les erreurs

Séance individuelle

Bilan complet en naturopathie - 1h30

- Bilan de vitalité individualisé
- Conseils sur l'hygiène de vie globale à travers des méthodes naturelles : alimentation, exercices physiques, respiration, hydrologie, aromathologie, phytologie, techniques corporelles, etc.

Séance individuelle

Séance pratique pour évacuer le stress - 30 minutes

- Apprendre à libérer les émotions fortes avec l'EFT
- Retrouver le calme grâce à des techniques respiratoires

Séance individuelle

Séance de réflexologie plantaire - 30 minutes

- Stimulation de certaines zones réflexes du pied en correspondance avec les organes du corps.
- Harmonisation de l’énergie vitale dans le corps

Contact

annesophie.castagnet@gmail.com

06.24.42.63.77

Cabinet : 106 rue Gambetta, Nantes

http:// www.annesophienaturopathe.com