BOD
NATUROPATHIE

Accompagner vos collaborateurs vers un mieux-être au travail

Je propose aux entreprises des interventions adaptées aux besoins de leurs équipes pour mieux gérer le stress, préserver l'énergie et limiter les tensions au travail.

Mon approche s'appuie sur mes compétences en naturopathie et sur des pratiques complémentaires de relaxation et de massage.

En présentiel, dans vos locaux

Les ateliers

COMPRÉHENSION & MISE EN PRATIQUE

Thématiques proposées

- Éviter le coup de fatigue de l'après-midi
- Prévenir les tensions physiques
- Mieux dormir, mieux récupérer
- Bien manger, même pressé.e
- Rester calme sous pression
- Décompresser après le travail

Thématiques sur mesure

Un sujet spécifique à votre activité ou aux besoins de vos équipes ? Le contenu des ateliers peut être adapté à vos objectifs et problématiques.

Bienfaits

Aide à une meilleure gestion du stress, de la concentration et la récupération des salariés pour contribuer à de bonnes conditions de travail au quotidien.

TARIFS

Thématique du catalogue (1h) : **120€**

Thématique sur mesure (1h) : **180€**

15 personnes maximum

Le massage Amma

PAUSE SENSORIELLE

Détente rapide

D'une durée de 20 minutes par personne, il s'intègre facilement dans une journée de travail.

Organisation pratique

Le massage Amma se pratique en restant habillé.e, sur chaise ergonomique et sans utilisation d'huile, ce qui facilite son intégration dans le quotidien professionnel.

Bienfaits

C'est un massage idéal pour relancer l'énergie, détendre les tensions et calmer le stress.

FORFAITS

Demie-journée (~ 7 massages) : **250€**

Journée (~ 14 massages) : **480€**

La relaxation guidée

RESPIRATION & APAISEMENT

Temps de récupération

La relaxation guidée offre un temps de coupure dans la journée de travail pour ralentir le rythme, prendre du recul et récupérer avant de reprendre ses activités.

Organisation pratique

Pour vivre au mieux ce moment, la personne doit être allongée sur un tapis (type yoga) qu'elle pourra apporter lors de la séance.

Bienfaits

Grâce à des exercices de respiration et de relâchement corporel, les salariés apprennent à mieux gérer les tensions, à apaiser leur mental et à améliorer leur concentration.

TARIFS

Séance de 30 minutes : **70€**

Séance d'1 heure : **120€**

15 personnes maximum

Un projet pour vos collaborateurs ?

Chaque entreprise a des besoins et contraintes qui lui sont propres.
Je vous propose de construire une intervention adaptée à votre structure et à vos objectifs.

ME CONTACTER

Julie BRETON-ORTUNO

Téléphone : 06 19 09 64 37
E-mail : bod.naturopathie@gmail.com
Site Internet : bodnaturopathie.com

Entrepreneur Individuel (EI) - SIREN 825120199 – Entreprise domiciliée au 7 rue de l'Horticulture 68330 Huningue