

Accompagnez les membres de votre entreprise dans leur bien-être au travail



**La qualité de vie au travail et l'évaluation
du bien-être des salariés et dirigeants
sont devenus des enjeux prioritaires**

Aujourd'hui, **65%** des managers et environ **50%** des salariés disent vivre du stress au sein de leur travail. **70%** d'entre eux ne savent pas vers qui se diriger pour parler de leur santé.

Source : baromètre "État psychologique des salariés" réalisé par Empreinte humaine Opinion Way en 2021



Ex Directrice Commerciale Export pendant dix ans, je connais l'importance des enjeux **commerciaux**, d'un **bon management d'équipe** et de la place du stress qui peut vite s'installer au quotidien.

En 2017, j'ai décidé de devenir **Praticienne Naturopathe**. J'ai suivi une formation reconnue par la fédération des écoles de naturopathies françaises (la FENA).

La naturopathie est une approche ancestrale de la santé permettant d'optimiser **l'énergie physique** et **émotionnelle** de chacun(e) par des techniques et outils naturels.



Ma mission

J'accompagne les **salariés** et **dirigeants** d'entreprises dans leur **bien-être** au travail à travers des **ateliers interactifs** collectifs et individuels (à Lyon ou en visio).

Mes objectifs pour votre entreprise :



Accorder à l'équipe un temps de **régénération**, **d'attention** à leur bien-être afin de booster leur **motivation** et leur sentiment de **reconnaissance**.



Souder **l'esprit d'équipe** : établir une **communication** plus **détendue** entre collègues dans un contexte **"hors routine"**.



Partager des conseils **concrets** et **accessibles** à intégrer au **quotidien** pour que les collaborateurs deviennent **autonomes** dans leur bien-être.



Ateliers collectifs *en présentiel (sur Lyon) / en visio*

- **Petit déjeuner & lunch box équilibrés** : explications théoriques en micronutrition et recettes pratiques pour une énergie au top !
- **Halte au stress** : une série d'explications et conseils pour appréhender le stress et faire baisser ses méfaits dans votre quotidien.
- **Booster sa motivation** : à la lumière des recherches en neurosciences, conseils en alimentation, hygiène vitale et autres techniques liées à la naturopathie.
- **Communication non violente (CNV)** : Savoir communiquer ses besoins, souhaits en comprenant les codes qui permettent une communication fluide, respectueuse de soi et d'autrui.

Ateliers individuels

Séances de 30 minutes/personne, à vivre en présentiel ou en visio (sauf l'atelier iridologie).

- **Bilan flash vitalité** : évaluation de votre énergie vitale & conseils individualisés.
- **Bilan morpho-psycho** : découvrez ce que les traits de votre visage disent de votre personnalité.
- **Bilan fleurs de Bach** : approche énergétique pour mieux accompagner vos émotions.
- **Bilan iridologie** : découvrez ce que vos iris révèlent de vos prédispositions métaboliques.

Programmes évolutifs *sur mesure*

Créez un programme de plusieurs séances mensuelles ou trimestrielles pour explorer en profondeur les outils possibles sur une thématique de votre choix. Exemple : Faire baisser l'impact du stress au sein de vos équipes.

Session 1 : alimentation anti-stress.

Session 2 : les huiles essentielles et plantes, alliées de votre gestion du stress.

Session 3 : comment chouchouter votre sphère émotionnelle et penser positif.

Session 4 : séance de visualisation guidée.

Contactez-moi

Adeline Fleury Moutier

www.adelinefleuymoutier.fr

06 30 48 52 91 / adeline-fleury@hotmail.fr



 [fleuymoutier.naturopathe](https://www.instagram.com/fleuymoutier.naturopathe)

 Adeline Fleury Moutier

 Adeline Fleury Moutier



Elvire V. Responsable CSE SYSTRA

“Une magnifique séance de visualisation ! Je ne pensais pas vivre avec autant d’émotions et d’intensité ! La connexion m’a permis, avec une méthode simple et un accompagnement professionnel et bienveillant, de comprendre beaucoup de choses sur l’adulte que je suis aujourd’hui ! Je recommande chaleureusement Adeline et sa pratique pour grandir en confiance”

Virginie J. Responsable Communication Région
Auvergne Rhône Alpes

“Adeline est une personne solaire et on se sent immédiatement bien avec elle. Merci à elle de nous offrir cette parenthèse en bienveillance qui fait du bien en entreprise de nos jours”

 **FIDAL**



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes Orientation

SYSTRA