

Ensoleillées

Sophrologie, Développement personnel
& Naturopathie

*Propositions d'ateliers bien-être en entreprise**



Ateliers de relaxation : entre 15mns et 1h

Massage Amma assis : détente rapide par acupression sur chaise ergonomique, effet anti-stress, redynamisant, élimine les tensions

Sophrologie avec thématique au choix :

- Booster l'énergie et la vitalité au quotidien
- Parenthèse ensoleillée dans la brume automnale
- Installez le calme dans un quotidien stressant
- Lâcher-prise, tout simplement !

Ateliers de Naturopathie : entre 45mns et 1h

- Comment bien commencer ma journée avec un petit déjeuner santé ?
- 1 journée dans mon assiette santé : pourquoi et comment la composer ?
- 10 clés Naturo pour optimiser mon énergie au quotidien
- Améliorer ma digestion et prendre soin de mon microbiote
- Coup de BOOST au naturel pour garder la pêche tout l'hiver
- Mini bilan Naturo (en séance individuelle)

Option : organisation d'un petit déjeuner/goûter/apéro Naturo pour un moment de convivialité

Ateliers en duo mère et fille alliant Sophrologie et Naturopathie :

- Comprendre et canaliser son stress
- Retrouver un sommeil réparateur
- Gagner en vitalité chaque jour grâce à une meilleure hygiène de vie
- Améliorer ses performances sportives
- Booster ma concentration et ma productivité

entre 1 et 2h

☎ 06 13 16 18 15 ou 06 04 65 10 47

✉ accompagnements@enseillees.fr

📷 enseillees.accompagnements

Découvrez notre site internet ici

www.enseillees.fr



* Liste non exhaustive, renouvellement des thèmes à chaque saison ou sur demande

Pourquoi faire des ateliers bien-être Ensoleillées ?

Nous le savons tous, le bien-être au travail est un élément clé de la productivité et de la performance du collaborateur :) Grâce à la complémentarité de nos pratiques, nous boostons efficacement vos équipes et améliorons leur bien-être physique, mental et émotionnel.

Quels sont nos outils bien-être ?

Lors de ces ateliers nous vous donnerons des **conseils et exercices concrets** issus de nos pratiques respectives : Nutrition, gestion du stress et émotions, visualisation positive, respirations, phytothérapie, activité physique adaptée, massage Amma...

Quels sont les besoins pour l'organisation des ateliers Ensoleillées ?

- Salle / espace dédié
- Chaises
- Bureau pour poser ordinateur et prise pour brancher notre rétroprojecteur (ou écran TV fourni par vos soins)
- Si pas de possibilité nous imprimerons un support à donner aux participants

Quels sont nos tarifs ?

Que ce soit en collectif ou en individuel, chez Ensoleillées nous en avons pour tous les goûts, tous les besoins et tous les budgets ! En effet, les ateliers peuvent-être à votre charge ou avec participation totale/partielle du collaborateur. Notez également que nos tarifs sont modulables si nos prestations sont occasionnelles ou régulières :) Nous consulter pour devis.