

# 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.