

ATELIER ENTREPRISE

# Je limite mon stress au quotidien

**Vous découvrirez comment réduire votre stress et améliorer vos émotions grâce à des méthodes naturelles.**

Au programme :

- le stress en différents points et ses conséquences
- outils de mesure du stress
- remèdes naturels pour limiter le stress: alimentation, hygiène de vie et environnement, phytothérapie, thérapies manuelles...

---

**A l'issue de l'atelier, vos collaborateurs recevront un support numérique par mail.**

ATELIER ENTREPRISE

# Mon sommeil au naturel

**Vous découvrirez comment réduire votre stress et améliorer vos émotions grâce à des méthodes naturelles.**

Au programme :

- le sommeil en différents points et les conséquences des troubles du sommeil
- outils d'évaluation des troubles du sommeil
- remèdes naturels pour mieux dormir : alimentation, hygiène de vie et environnement, phytothérapie, thérapies manuelles...

---

**A l'issue de l'atelier, vos collaborateurs recevront un support numérique par mail.**

ATELIER ENTREPRISE

# Ma trousse naturo

**Découvrez ma boîte à outils personnalisée pour vous soigner au naturel . Déployer votre vitalité globale en utilisant les ressources de la naturopathie hygiéniste et vitaliste : produits antibiotiques naturels, guérir les bobos du quotidiens (brûlures, plaies, douleurs..)**

Au programme :

- les soins par l'argile
- se soigner avec la phytothérapie et les huiles essentielles...
- les produits de la ruche
- et bien d'autres remèdes naturels (charbon végétal, citron, chlorure de magnésium, extrait pépins de pamplemousse...)

---

**A l'issue de l'atelier, vos collaborateurs recevrons un support numérique par mail.**

ATELIER ENTREPRISE

# Huiles essentielles

**Saviez-vous que quelques flacons d'huiles essentielles suffisent à soigner une partie des maux du quotidien, venez découvrir les indispensables à avoir. Apprenez à les utiliser et découvrez leurs potentiels.**

Au programme:

- ce que sont les huiles essentielles, leurs modes de fabrications, les différentes caractéristiques de sélection d'une huile de qualité (chémotype), ses propriétés...
- précautions d'emplois et éventuels risques d'utilisation
- trousse de secours: les HE à avoir sous le coude/ les essentielles, leurs usages
- **création d'un roll-on personnalisé**

---

**A l'issue de l'atelier, vos collaborateurs recevront un support numérique par mail.**

ATELIER ENTREPRISE

# Alimentation nature

**Découvrez la base de l'alimentation saine,  
réapprendre à se nourrir et apporter une  
meilleure vitalité à notre corps et notre  
esprit !**

Au programme :

- anatomie et physiologie du système digestif
- focus sur l'alimentation idéale pour bien nourrir votre microbiote
- plantes médicinales et détox

---

**A l'issue de l'atelier, vos  
collaborateurs recevrons un  
support numérique par mail.**

ATELIER ENTREPRISE

*Créez votre  
événement sur  
mesure!*

**Contactez-moi pour convenir ensemble  
d'un sujet qui vous tient à coeur !**



---

**Julie MAURICE**  
**[naturalyta.bienetre@gmail.com](mailto:naturalyta.bienetre@gmail.com)**  
**07 82 68 91 82**