

CATALOGUE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



www.naturotruc.com



MISSION

Ma mission est de vous proposer un ensemble de prestations complémentaires au service de la prévention santé et la gestion du stress au sein de votre organisation.

A travers mes trois champs de compétence (naturopathie, cuisine, yoga) je vous accompagne pour enrichir votre programme de Qualité de Vie au Travail. Mes interventions sont modulables à votre organisation, toujours dans une approche décontractée et conviviale.

Installée à Lyon, je me déplace dans tout l'hexagone pour des interventions en présentiel et propose également des accompagnements en visioconférence.



NATUROPATHIE

Il s'agit d'une approche globale de la santé, **une hygiène de vie** dans laquelle rentrent en compte l'alimentation, les habitudes ainsi que l'histoire de vie et le niveau de stress.

Le naturopathe, aussi appelé **éducateur de santé**, prend ces paramètres en compte pour formuler des conseils visant à **optimiser la santé**, via des **outils naturels** (nutrition, phytothérapie, oligothérapie, fleurs de Bach...).

Voici des exemples d'interventions, ajustables à vos timings, besoins, populations cibles.

- 01 Mémoire, concentration et performance**
Découvrez les 10 plantes à mettre au service de votre prochaine augmentation.
- 02 Chef de secteur**
Apprendre à prendre autant soin de soi que d'un linéaire.
- 03 Apprendre à respirer**
Cultiver la tempérance et le calme durant les réunions les plus chaotiques.
- 04 Atelier Huiles Essentielles**
Apprenez les bases de l'aromathérapie et composez votre roll-on anti-stress sur mesure.

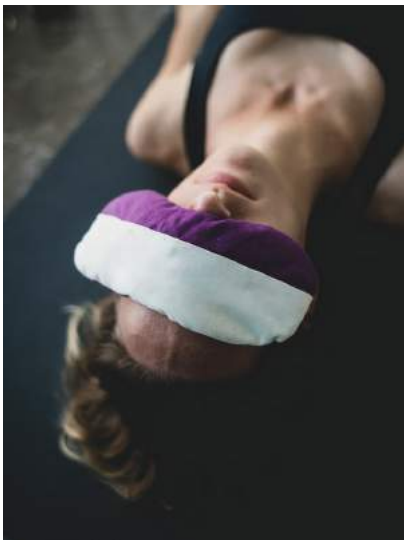


YOGA

Cultivez la relaxation, la concentration, la gestion du stress à travers un outil indispensable en entreprise: le yoga.

Professeure certifiée Yoga Alliance, formée à 2 pratiques complémentaires, l'une méditative et l'autre dynamique, je guide vos collaborateurs à travers des séances de 45 à 60 minutes, intégrant également des techniques de respirations (Pranayamas).

Vous devez disposer des équipements suivants: tapis, briques, coussins/bolsters, plaids.

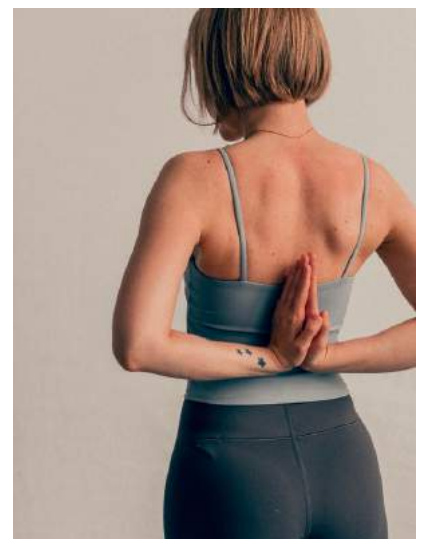


Yoga Nidra

Traduit par “sommeil yogic”, il s’agit d’une pratique douce et méditative permettant d’entrer dans un état profond de relaxation consciente, aux précieux bénéfices: une séance équivaut à 4 à 6 heures de sommeil profond. La pause idéale pour renouveler l’énergie de vos collaborateurs.

Yoga Ashtanga

Pratique traditionnelle et exigeante composée d’une série de postures qui ne varie pas. Celle-ci permet à la fois de se concentrer sur l’harmonie entre respiration et mouvement mais aussi de constater l’évolution des sensations dans les postures, au fil du temps.





CUISINE

Le temps

-
- 01 Les clés de l'assiette sante**
Apprenez à composer une assiette équilibrée, en fonction du menu hebdomadaire de la cantine
Les clés de l'assiette sante: composer le repas idéal à la cantine
Batch cooking simple et liste de menus-idée pour arrêter de manger un pain
Healthy snacks = atelier et réalisation de recettes sur des encas à apporter pour faire baver de jalousie votre collègue voisin
 - 02 Chef de secteur**
Apprenez à autant prendre soin de soi que d'un fringale et envie de sucre, leur stress, encas healthy et nourriture consciente.
Chrononutrition = vivez au rythme de vos organes et cultivez la sérotonine
Apprenez à déguster : de la gestion des pulsions à la redécouverte des capacités gustatives...
 - 03 Apprendre à respirer**
Cultiver la tempérance et le calme durant les réunions les plus chaotiques.
 - 04 Thé / Café / anxiété**
Découvrez la face cachée de ces boissons quotidiennes et sauvez-vous du burn-out avec leurs alternatives santé.



A PROPOS



Thank you!

Je suis Tiphaine Kinnel, créatrice de Naturotruc, pour partager notions de sante preventive avec drolerie, legerete, besoin de transmettre connais enjeux entreprise, 7 ans carriere commerciale leader ind cosmetique



hello@reallygreatsite.com
www.reallygreatsite.com



À PROPOS



Tiphaine Kinnel
Fondatrice de Naturotruc E.I.

✉ hello@reallygreatsite.com

This portion can contain a brief introduction of your team, in the form of a short, descriptive paragraph.

Rachelle Beaudry

Social Media Manager

✉ hello@reallygreatsite.com

This portion can contain a brief introduction of your team, in the form of a short, descriptive paragraph.



Estelle Darcy
Graphic Designer

✉ hello@reallygreatsite.com

This portion can contain a brief introduction of your team, in the form of a short, descriptive paragraph.