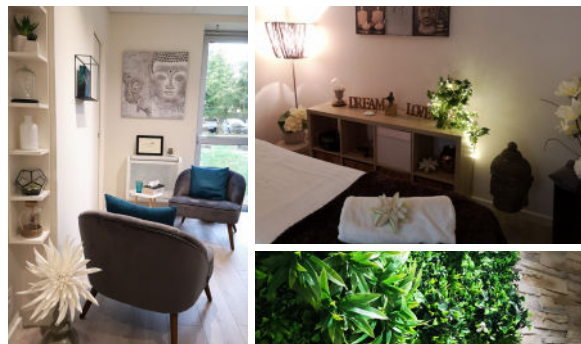




**Naturopathe**  
**Valérie Prost**  
La santé au naturel



Point Médical - RDC - Aile Verte, Rond-Point de la Nation - 21000 Dijon  
Tél.: 06 29 37 46 24 - Mail : [vpnaturopathe@gmail.com](mailto:vpnaturopathe@gmail.com) - Site : [www.vpnaturopathe-dijon.fr](http://www.vpnaturopathe-dijon.fr)

Les mutuelles peuvent rembourser tout ou partie des consultations de naturopathie. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la vôtre !

Naturopathe diplômée, certifiée La FÉNA, Praticienne certifiée E.F.T. et Access Bar®

Votre naturopathe ne prétend en aucun cas se substituer à votre médecin, mais cherche à collaborer avec celui-ci pour soutenir ou rétablir vos fonctions vitales. Engagement de confidentialité : en tant que professionnelle de santé, je suis tenue au secret professionnel. Ainsi, les informations recueillies ne pourront jamais être divulguées à des tiers, y compris votre famille. Les conseils donnés lors des consultations ne se substituent pas aux prescriptions pharmaceutiques ordonnées par votre médecin.



créapix - RCS Auxerre 832 434 112.Crédit photos iStock®. Fotolia®. Ne pas jeter sur la voie publique. Sauf erreurs typographiques. Info 0320. Les massages naturopathiques sont à visée de détente ne s'apparentent ni se soustraient en aucun cas aux massages thérapeutiques.

LA NATUROPATHIE S'APPLIQUE AUSSI POUR LES ENTREPRISES



**ESPRIT D'ÉQUIPE**  
STRESS, PERFORMANCES, OBJECTIFS,  
ORGANISATION, MOTIVATIONS...

**AUTANT D'ÉMOTIONS QUE DE PROBLÉMATIQUES**  
À GÉRER AU QUOTIDIEN À TOUT NIVEAU  
DE MANIÈRE INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE

## LA SANTÉ, LE TRAVAIL... LE TRAVAIL, LA SANTÉ !

PARLONS PEU MAIS PARLONS BIEN !

- ♦ 4/10 salariés se sentent stressés.
- ♦ 2/10 salariés proche du Burn out (Institut Think 2015).
- ♦ 9/10 cadres plus stressés aujourd'hui, qu'il y a 10 ans (Sofres).
- ♦ Coût social du stress évalué entre 2 à 3 milliards (€) (INRS 2007).
- ♦ La lombalgie = 20% des arrêts maladie durant en moyenne 33 j.
- ♦ Le stress est la 1<sup>ère</sup> source d'arrêt maladie, et représente 50 à 60 % de l'ensemble des journées de travail perdues (AESST).
- ♦ Le nombre de maladies liées au stress a augmenté de 50% en 5 ans. (Étude médecine du travail).
- ♦ Début 2014, le nombre d'actifs « en risque élevé de burn-out » était estimé à plus de 3 millions (INRS).

## PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR :

♦ Pour avoir des travailleurs productifs, une plus grande implication et ainsi une diminution de l'absentéisme, il faut prévenir ces risques.

♦ Dérèglement alimentaire, problèmes de poids, troubles digestifs, articulaires, circulatoires, cellulite, migraines, allergies, problèmes de peau, fatigue chronique, troubles du sommeil, tensions physiques et nerveuses, stress, anxiété, dépression, burn out, sont des symptômes récurrents qu'il ne faut pas mettre de côté.

## LA NATUROPATHIE

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN.

♦ Médecine traditionnelle qui stimule la vitalité et les capacités d'auto-régénération du corps par de moyens naturels basé sur l'hygiène alimentaire, musculaire émonctoirelle et nerveuse.

♦ Alors n'hésitez pas, valorisez l'image de l'entreprise et, en améliorant les conditions de travail participez à la motivation de vos équipes.

## DES PRESTATIONS SUR MESURE

Fort de son expérience dans le monde des ressources humaines, votre naturopathe, Valérie Prost, est spécialisée dans la gestion du stress. Ses possibilités d'intervention sont multiples : ateliers, conférences, séminaires... Elle vous proposera des prestations sur-mesure, en groupe ou en individuel, adaptées à vos besoins spécifiques. Quelques exemples :



LES ATELIERS :  
De 1h00 à 1h30

- ♦ Ateliers relaxation : max 10 pers.
- ♦ Massages naturo : (presta en individuel (allongé, sur table) 20 à 30 mn/pers  
Objectif : Relâchement des tensions musculaires et détente psychique totale.
- ♦ Ateliers auto-massage : apprendre à se masser soi-même pour se relaxer et se reconnecter à son corps.
- ♦ Atelier alimentation-santé max 12 pers - en équipes : confection et dégustation d'un menu santé. Favorise la cohésion de groupe, l'expression des compétences dans un domaine extra pro et la sensibilisation à la santé par une meilleure alimentation.



ATELIERS DIY :  
(Do It Yourself)  
max 10 pers.  
1h30

- ♦ Atelier cosmétologie : confection de produits cosmétiques maison (blush, dentifrice, déodorant, sérum visage...).
- ♦ Ateliers jus : jus detox, jus revitalisant. Conseils et astuces pour retrouver forme et vitalité grâce aux jus. En équipe, conception et dégustation !
- ♦ Atelier huiles essentielles : confection de produits tels que protection moustiques, mon spray relaxant, mon sérum visage...
- ♦ Atelier confection de ses propres produits ménagers : réaliser son produits d'entretien multi-usage naturel, son nettoyeur WC, sa lessive, ...



SÉMINAIRES :  
max 25 pers.  
CONFÉRENCES :  
pas de limite  
en nbre de pers.  
De 1h30 à 3h00

- ♦ Le stress : mieux le comprendre pour mieux s'en prémunir ! Possibilité en conférence ou en version séminaire avec mise en pratique d'outils pour apprendre à se libérer du stress et des tensions physiques et psychiques.
- ♦ Stress, émotions et santé : quels liens ?
- ♦ Estime de soi et vie professionnelle : trouver sa place.
- ♦ Oser être soi pour être plus performant !
- ♦ Alimentation et stress : Comment réguler le stress par une alimentation adaptée ? Éléments de micro-nutrition. Séminaire (avec dégustation de produits)



Les prestations sont étudiées selon les besoins et caractéristiques de chaque société. Pour plus d'informations ou pour recevoir un devis personnalisé, n'hésitez pas à prendre contact directement.

Par ailleurs, des tarifs préférentiels peuvent être proposés à vos salariés, sur les prestations réalisées au cabinet, en dehors du temps de travail, sur demande.