

- PRÉSERVER LA VITALITÉ DES ÉQUIPES
- OPTIMISER L'ÉPANOUISSEMENT DES COLLABORATEURS
- MAXIMISER LES PERFORMANCES DE L'ENTREPRISE



Une équipe expérimentée à votre écoute pour l'élaboration de vos projets



Séverine d'ARGOUBET
Sophrologie - Méditation
Réflexologie - Thérapie

06 62 24 76 09

dargoubet.severine@free.fr

www.severine-dargoubet.com
www.metamorphoz.fr

Siret 803 784 529 00023



Isabelle AMAT
Naturopathie - Nutrition
Micronutrition - Aromathérapie

06 50 57 29 86

isabelle@aromanutri.fr


www.aromanutri.fr

Siret 842 239 907 00012

ANIMATION
SUR MESURE

ATELIERS
THÉMATIQUES

COLLECTIF OU
EN INDIVIDUEL

PONCTUEL OU
RÉGULIER

FORMATION

PERFORMANCE
Avancer
Nutrition
Anti-stress
HARMONIE
NATURE
COMPÉTENCE
DÉTENTE
ESTIME DE SOI
OBJECTIFS
Energie
Méditation
RÉFLEXOLOGIE
RESSOURCES
VALORISATION
Zen
EQUILIBRE
Relaxation
ÉCOUTE
VITALITÉ
Créativité
Aromathérapie
Yoga
Epanouissement
POSITIF
Capacités
Cohérence cardiaque
Potentiel
Lâcher prise

Un collaborateur épanoui est un collaborateur productif



QUELQUES EXEMPLES DE THÉMATIQUES D'ANIMATIONS

→ COLLECTIF / GROUPE

Formats d'ateliers : 1h, 1h30, 2h



- Pour un meilleur sommeil
- La **cohérence cardiaque** : gestion du stress et des émotions
- Développer ses ressources
- Performance et Attitude positive
- Méditation de pleine conscience : Vivre l'instant présent
- Découverte de la **sophrologie**



- Initiation à l'**aromathérapie** : les bases d'une utilisation des huiles essentielles en toute sécurité
- Les **Maux de l'hiver** : du préventif au curatif
- Les huiles essentielles de la **détente et du sommeil**
- Les **10 huiles essentielles de base** à avoir dans sa trousse



- Les bases d'une **alimentation saine et santé**
- Les troubles **digestifs**, causes et conséquences
- Le **sucre**, ami ou ennemi
- Le **petit déjeuner**, sucré ou salé ?
- **Microbiote et intolérances alimentaires**



- Le **Yoga** renforce le corps et améliore la souplesse, développe l'agilité et l'équilibre.
- Il apporte des **bienfaits sur le mental**, aide à travailler sur sa concentration ainsi qu'à mieux gérer son stress.

→ INDIVIDUEL

Séance de 10 à 30 min par personne



- Massage assis
- Massage sur table : visage/crânien
- Massage allongé habillé (pression)



- Réflexologie palmaire
- Réflexologie plantaire