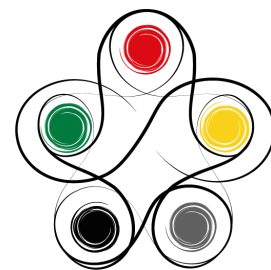


Conférence

«Prendre soin de soi : les bienfaits de la naturopathie »



Par **Karine Mauduit**

34bis av Gal Leclerc 14550 Blainville sur Orne

06.52.34.99.01 - naturobso@gmail.com - www.monprodubienetre.fr

Pourquoi cette conférence ?

Dans un contexte professionnel où la pression et le stress peuvent affecter la performance et le bien-être des salariés, il est essentiel de leur proposer des outils simples et accessibles pour prendre soin d'eux.

La naturopathie, une approche holistique de la santé, offre des solutions concrètes pour mieux gérer le quotidien, améliorer la qualité de vie et rester performant au travail.

Thèmes abordés :

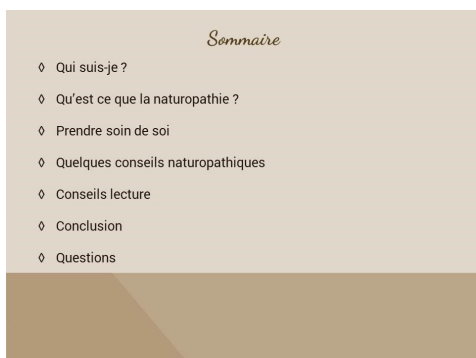
- ◇ L'alimentation et l'hydratation
- ◇ L'hygiène de vie : *Respiration, activité physique, sommeil*
- ◇ La gestion des émotions
- ◇ D'autres techniques naturopathiques adaptées à tous

Format proposé :

- ◇ Durée : 1h15 (ou 2h avec un temps d'échanges et de questions/réponses)
- ◇ Public : Tous les salariés souhaitant améliorer leur bien-être quotidien
- ◇ Tarif : devis sur demande

Pourquoi une conférence en entreprise ?

- ◇ Santé et performance : *Un salarié bien dans son corps et son esprit est plus concentré, créatif et productif.*
- ◇ Bien-être au travail : *Apporter des solutions naturelles pour aider les collaborateurs à gérer stress et fatigue.*
- ◇ Cohésion d'équipe : *Des échanges autour de la santé et du bien-être renforcent les liens au sein des équipes.*



A propos de moi

Ancienne employée de banque, j'ai décidé de changer de voie pour exercer un métier en adéquation avec mes valeurs profondes : le respect de la nature, l'attention portée aux autres, et la quête d'un équilibre personnel et professionnel.

Bien que je ne sois pas titulaire de diplômes d'État, j'ai suivi plus de 1400 heures de formation en naturopathie, pour lesquelles j'ai obtenu des certificats de réussite.

Ces apprentissages me permettent d'offrir des outils naturels, faciles à mettre en œuvre dans le quotidien des salariés.

J'ai moi-même été confrontée à un environnement de travail stressant et me suis trouvée à deux doigts d'un burn-out.

Cette expérience personnelle m'a donné une compréhension profonde des défis auxquels sont confrontés les professionnels aujourd'hui.

Mon objectif est de partager mes connaissances et d'accompagner chacun vers un mieux-être global, bénéfique tant pour la personne que pour son environnement de travail.