

BOOSTEZ L'ÉNERGIE DE VOS SALARIÉS avec les ateliers d'Aurélié & Béatrice

Vous souhaitez **renforcer la cohésion de vos équipes**, sensibiliser vos employés à la santé, **améliorer la qualité de vie au travail** tout en **réduisant le taux d'absentéisme** et en **améliorant les performances** de vos collaborateurs ?

Nous vous proposons
d'animer différents ateliers
en visioconférence
ou dans vos locaux.

Tous les ateliers sont un mélange de théorie et de pratiques apportant des outils simples et naturels pour booster la santé de vos salariés.

Les ateliers sont également un lieu d'échanges pour répondre aux attentes des participants. Chacun repart des ateliers avec les clés pour se mettre en action rapidement. Chaque participant identifie les gestes simples à appliquer dans sa vie quotidienne.

Les ateliers "Boostez ma vitalité "

- Gérer mon stress pour gagner en sérénité
- Équilibrer mes émotions par les fleurs de Bach
- À partir d'aujourd'hui, je dors bien
- Un voyage sensoriel : vivez un temps de relaxation

Les ateliers "Boostez mon alimentation"

- Mon alimentation punchy
- Mon petit-déj Énergie
- Mes en-cas santé
- Les super aliments : kesako ?

Les mini-ateliers pratiques "Boostez mon corps"

- Mon réveil tonique par les auto-massages
- Je prends mon pied !
- Le pouvoir de mes mains
- Je respire

Vos ateliers personnalisés

- Une idée spécifique d'ateliers pour votre entreprise ?
- Ensemble, nous évaluons vos besoins et nous créons l'atelier qui correspond à vos attentes.

& Aurélie Béatrice

NATUROPATHES CERTIFIÉES FENA
PRATICIENNES EN MASSAGE BIEN-ÊTRE
HYPNOLOGUE

Auréli



Béatrice



Contact

Votre contact privilégié :



Auréli Guyot : 06 62 69 91 94

Béatrice Jacob : 06 75 07 56 65
massage.aube@gmail.com