



Marie del Pozo

Praticienne certifiée

Hygiène de vie & NATUROPATHIE
RÉFLEXOLOGIE énergétique chinoise
Massage AMMA

06 22 16 22 74



mes PRESTATIONS

Accompagnement PERSONNALISÉ

- **BILAN NATUROPATHIQUE**

Hygiène de vie

1H15 par salarié

Intervention à la journée

La Naturopathie est une technique **holistique et préventive** qui protégera la vitalité et l'état d'esprit de vos collaborateurs.

Elle utilise des **méthodes naturelles** tout en étant **complémentaire** à la **médecine allopathique**.

Nous pouvons organiser des "**Bilans de vitalité individuels**" au sein de votre entreprise.

Ils permettront de faire un point global, d'évaluer **l'état de forme et l'énergie** de chaque salarié, afin de **les accompagner grâce** la mise en place d'un **programme d'hygiène de vie** pour un **mieux-être général**.

- **TECHNIQUES RÉFLEXES**

Acupression

20mn à 45 mn par salarié

Intervention à la journée

Massage AMMA

RÉFLEXOLOGIE en énergétique chinoise

La stimulation des points et des zones réflexes décongestionne les nerfs et les tissus en éliminant les toxines accumulées. **En travaillant sur les systèmes de l'organisme** : circulatoire et lymphatique, respiratoire, digestif, uro-génital, musculo-squelettique, nerveux et sensoriel, ces techniques auront **une action réparatrice et préventive**.

Découvrir comment ces techniques agissent sur **l'apaisement** du stress, des émotions et des différents troubles dont les TMS.

Idéales aussi pour retrouver de **l'énergie** et une **détente profonde immédiate**.

Accompagnement COLLECTIF

- **TECHNIQUES RESPIRATOIRES**

6 à 10 salariés

Intervention à la 1/2 journée

COHÉRENCE CARDIAQUE

Technique basée sur la **respiration** et la régulation des battements du coeur.

Cette méthode permet de rééquilibrer et de recentrer rapidement la respiration lorsqu'il y a une perturbation physiologique induite par le **stress**.

Une pratique régulière = Apaisement du système nerveux, Bien-Être global et une bonne vitalité.

SOPHROLOGIE

Pratique qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Techniques de **relaxation, de respiration et de visualisation positive**.

Elle est un outil de choix pour mieux **gérer son stress, se détendre, reprendre confiance en soi et apprendre à positiver**.

• TABLE RONDE

15 à 20 salariés

Intervention à la 1/2 journée

La NATUROPATHIE

THÈMES ABORDÉS

Manger c'est bien,
SE NOURRIR c'est mieux !
"Sensibilisation à l'alimentation"

• Alimentation et énergie au travail

Lorsque nous mettons **en perspective** le **rythme naturel de notre organisme et de notre rythme de vie**, nous comprenons mieux pourquoi il est souvent difficile d'avoir de **l'énergie tout au long de la journée**.

Apprendre à **mieux se connaître** et **savoir comment adapter son mode de vie** au quotidien (l'alimentation, l'organisation, le repos) permet d'augmenter la qualité de vie et l'efficacité au travail.

• Les superaliments

Particulièrement recherchés aujourd'hui, ce sont en fait des **produits naturels très bénéfiques**. Qui sont-ils, quels sont leurs rôles et apports, comment les utiliser et les cuisiner ?

• Les bases d'une alimentation saine et équilibrée

L'alimentation est le premier pilier de notre santé et de notre **qualité de vie**.

Comment remettre le **bon sens** au cœur de notre alimentation ? Quels sont les aliments et les associations alimentaires qui nous font du bien et ceux à éviter.

Comment compléter avec les **micro-nutriments** ?

• S'adapter au rythme des saisons

Booster son immunité pour affronter l'hiver **sereinement**. Remettre son corps **en forme** au printemps. Préparer l'été et **se ressourcer**. L'hygiène de vie pour **une rentrée en pleine vitalité**.

STRESS ET SOMMEIL

- Prendre conscience de l'impact que le **stress et le sommeil** génèrent sur notre organisme et dans notre quotidien.

Pourquoi **BOUGER**, **S'OXYGENER** et **BIEN DORMIR** quotidiennement ?

FOCUS sur le **diaphragme**, les **techniques respiratoires simples** à mettre en place et **efficaces rapidement**, les **bénéfices de la nature**, de l'alimentation, du **rythme**, des **conseils pour mieux dormir...**

Les PLANTES médicinales et les supers pouvoirs du VÉGÉTAL

Les plantes médicinales sont **nos alliées quotidiennes** pour **prendre soin** de notre santé. Infusions, extraits de plantes fraîches, plantes aromatiques, élixirs floraux, teintures mères, macérats huileux, huiles essentielles ... **Chaque galénique** présente un intérêt et une utilisation particulière.

FOCUS sur une sélection sous toutes leurs formes en fonction d'un ou de deux thèmes définis : (énergie, immunité, sommeil, digestion, stress, tensions musculaires...)

