

## La Naturopathie, c'est quoi?

Art de vivre et médecine du Bien-être, la Naturopathie nous apprend comment conserver et optimiser notre capital santé au quotidien.

En parfaite complémentarité avec les médecines allopathiques, la Naturopathie vise à rééquilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels.

Elle s'appuie sur différentes techniques : Alimentation, Exercice physique, Gestion du stress-Ecoute-Relaxation, Hydrologie, Respiration, Réflexologie (plantaire, auriculaire), Phytologie (plantes), Aromatologie (Huiles essentielles), Techniques Manuelles (massages)

## Pourquoi l'appliquer au monde de l'entreprise?

Pour chaque salarié, la Naturopathie permet de:

- Gérer son stress et optimiser ses performances
- Adapter son hygiène de vie et alimentaire à ses besoins et à son rythme de travail personnel
- Etre en meilleure santé, bien dans sa tête et dans son corps
- Apprendre des techniques de bien-être faciles à dupliquer au quotidien

Pour l'entreprise et l'employeur, la Naturopathie permet de:

- Réduire le stress et ses conséquences psychologiques et physiques
- Anticiper et gérer les risques psycho-sociaux
- Améliorer l'efficacité des employés et diminuer le taux d'absentéisme
- Renforcer l'image de l'employeur auprès de ses collaborateurs

### Ateliers et Formations en groupe

*Quelques thèmes proposés:*

- Le stress : comprendre son fonctionnement et clés pratiques pour mieux le gérer
- Les techniques de relaxation et de respiration pour être en forme toute la journée
- Les clés d'un bon sommeil
- Comment s'alimenter pour être en forme et en bonne santé ?
- Alimentation anti-stress
- Plantes, huiles essentielles et compléments anti-stress
- Réduire fatigue et "coups de pompe"
- Mincir naturellement

Autres thèmes envisageables à la demande

Ces formations sont réalisées par groupe de 10 personnes maximum.

Elles comportent toutes une partie théorique et une partie pratique selon la Naturopathie Traditionnelle Holistique.

Etude personnalisée de vos besoins et tarification sur demande.

## Consultations individuelles

Des séances de coaching individuelles en naturopathie sont également proposées.  
Etude personnalisée de vos besoins et tarification sur demande.

*Pour rappel, le Naturopathe est soumis à un code de déontologie et de confidentialité.*

## Qui suis-je ?

De formation initiale en Marketing/Gestion (DEA I.A.E Lille), j'ai évolué pendant 12 ans dans des entreprises de distribution et grande distribution.

Puis un jour, j'ai décidé d'allier mes passions : Nutrition, Sport, Bien-être, pour en faire mon métier.

Diplômée en Naturopathie au Cenatho-Paris, affiliée à la Fenahman, j'ai également un diplôme universitaire en Nutrition du Sportif et Activités Physiques (*Université Paris Descartes et Faculté de Médecine de la Pitié-Salpêtrière Paris*).

Pratiquant moi-même le Triathlon et le Trail, j'attache beaucoup d'importance à la notion d'objectifs et de challenges et aux moyens mis en place pour les relever.

Les similitudes entre valeurs du sport et valeurs d'entreprise sont pour moi nombreuses : « *Exploiter ses performances, potentialiser son énergie, viser toujours plus haut, conserver son optimisme en toutes circonstances* »

---

Hélène SERGENT

Naturopathie, Nutrition, Accompagnement du sportif

---

