

# CATALOGUE 2024



corporate  
**natural**

# NOS ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE



corporate  
**natural**  
Experts en mieux-être, sport et santé au travail



# YOGA



## Bienfaits

Améliore la concentration et apprend à lâcher prise  
Réduit le stress et l'anxiété  
Assouplit le corps



## Description

Le yoga "est l'arrêt de l'activité du mental". C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques : des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama), des méditations et de la relaxation profonde (yoga nidra).



## Format et durée



Adaptés et personnalisés



# SOPHROLOGIE



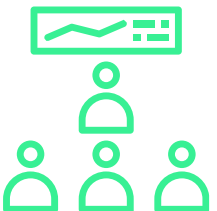
## Bienfaits

Favorise la confiance et l'estime de soi  
Réduit le stress et aide à la prise de recul  
Améliore l'écoute des autres et aide à mieux communiquer



## Description

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation, d'activation du corps et de l'esprit ».



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# RELAXATION



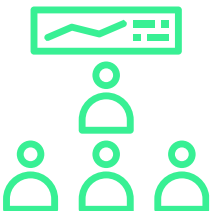
## Bienfaits

Réduit le stress et la fatigue liés au travail  
Evacue les tensions  
Aide à se ressourcer et faire le plein d'énergie  
pour être plus disponible au travail



## Description

La relaxation est un exercice pour se reconnecter à son corps. C'est un moyen thérapeutique à la portée de tous pour se détendre et se ressourcer.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# PILATES



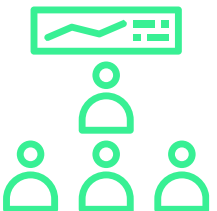
## Bienfaits

Renforce les muscles profonds et améliore la posture  
Développe la souplesse et l'amplitude articulaire  
Améliore la coordination, l'équilibre et la souplesse



## Description

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire et d'assouplissement qui sollicite principalement les muscles du dos et des abdominaux.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# QI GONG



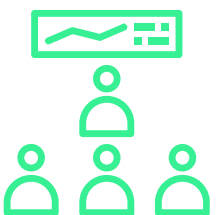
## Bienfaits

Développe la concentration, la disponibilité et la créativité  
Favorise la détente, améliore les capacités respiratoires et soulage le stress  
Renforce les articulations et améliore la digestion



## Description

Le Qi Gong désigne le travail et la maîtrise ("gong") de l'énergie interne (le "qi") et du souffle qui circule en nous. Traversé par diverses influences de la culture chinoise comme la médecine traditionnelle, le bouddhisme et le taoïsme, le Qi Gong regroupe de nombreuses méthodes unies dans le même objectif : faire circuler et équilibrer cette énergie vitale.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# TAÏ-CHI CHUAN



## Bienfaits

Renforce le bas du corps, améliore la posture et favorise la souplesse

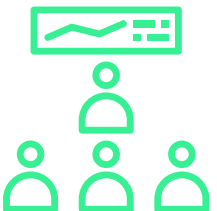
Aide à lutter contre la dépression, l'anxiété et le stress

Augmente la conscience de la position du corps dans l'espace



## Description

Le Tai-chi-chuan est un art martial qui associe des enchainements de gestes lents et souples. Il évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés





# STRETCHING



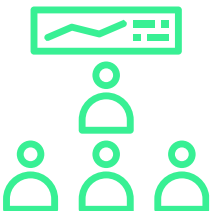
## Bienfaits

Réduit le stress par la technique de respiration abdominale  
Améliore la souplesse  
Diminue les maux physiques



## Description

Séance d'étirements de l'ensemble des muscles du corps.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE



## Bienfaits

Améliore la posture

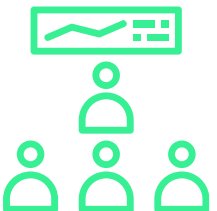
Permet de se sentir plus fort et plus performant

Améliore la confiance et l'estime de soi



## Description

Le renforcement musculaire consiste à réaliser des exercices qui tonifient tous les muscles du corps.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# CARDIO-SCULPT



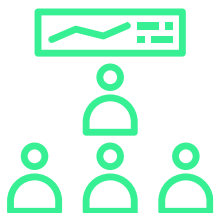
## Bienfaits

Permet de se sentir plus fort et plus performant  
Améliore les capacités cardio-vasculaires  
Améliore la confiance et l'estime de soi



## Description

Séance alternant des exercices de renforcement musculaire et des exercices cardio.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# GYM DOUCE TONIFIANTE



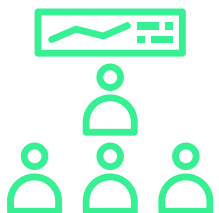
## Bienfaits

Tonifie le corps en douceur  
Développe la souplesse et la coordination  
Améliore les capacités de concentration



## Description

Cette activité renforce les muscles profonds et superficiels à partir de différentes méthodes douces (Pilates, Yoga, Tai- Chi, Stretching).



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# DANCE



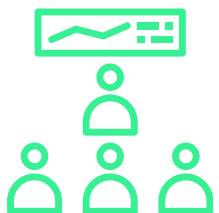
## Bienfaits

Renforce le corps, améliore la souplesse et la coordination  
Développe les capacités cardio-vasculaires  
Aide à lâcher prise



## Description

Activité ludique qui initie aux joies de la danse, en toute liberté.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# MARCHE



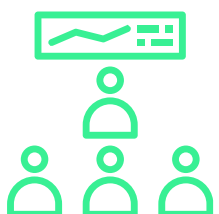
## Bienfaits

Tonification de l'ensemble des groupes musculaires en douceur  
Activation de la circulation sanguine  
Oxygène le corps et l'esprit  
Améliore la cohésion d'équipe



## Description

Activité de marche encadrée par un coach sportif spécialisé.  
Possibilité de créer des parcours autour du lieu de votre évènement.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# RUNNING



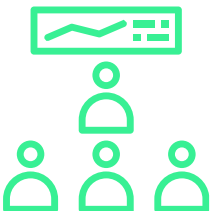
## Bienfaits

- Améliore les capacités cardio-vasculaires et la circulation sanguine
- Réduit le stress par la libération importante d'endorphines
- Renforce le mental
- Améliore la cohésion d'équipe



## Description

Activité de course à pieds encadrée par un coach sportif spécialisé. Possibilité de créer des parcours autour du lieu de votre évènement.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# CROSS TRAINING



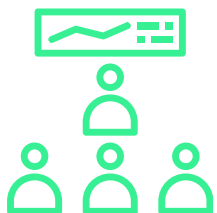
## Bienfaits

Améliore l'endurance, le souffle et la résistance à l'effort  
Développe la force, la vitesse et la puissance  
Conditionne le mental à repousser ses limites



## Description

La méthode d'entraînement issue de la préparation physique permettant le dépassement de soi, de façon ludique.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés





# BOXING



## Bienfaits

Forge le mental, améliore les capacités cardiovasculaires et la coordination

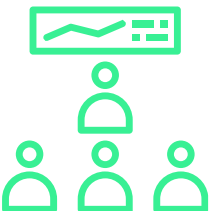
Réduit le stress et l'agressivité

Améliore la confiance et l'estime de soi



## Description

Découverte en toute sécurité des techniques d'attaque et de défense en boxe pieds-poings.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# MASSAGE



## Bienfaits

Le massage est un outil idéal de bien-être. Il permet de redynamiser et oublier son stress. Il aide à soulager les douleurs liées aux mauvaises postures.

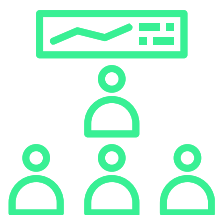


## Description

Vous souhaitez mettre en place une animation de massage pour vos collaborateurs durant votre évènement, nous proposons des :

Massages de relaxation sur table

Massages Amma assis sur chaise ergonomique



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



## Bienfaits

La réflexologie plantaire aide l'organisme à retrouver un équilibre. Elle améliore la circulation de l'énergie vitale et permet le rééquilibrage d'un organe, d'un système ou d'une zone du corps, par une action à distance.

La réflexologie entraîne une dynamisation de l'organisme, d'où une amélioration de ses fonctions.

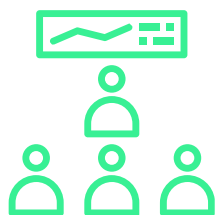


## Description

La séance débute par un échange avec le praticien sur l'état de bien-être du participant.

Ensuite, des pressions spécifiques et adaptées à ses besoins sont appliquées sur toutes les zones réflexes au niveau des pieds.

La séance se termine par un échange sur ce qui a été vécu.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés

# NOS ATELIERS BIEN-ÊTRE



corporate  
**natural**

# CHOIX DU FORMAT

## **Ateliers :**

Animation d'un expert et pratique des participants

Ce qui permet :

- d'améliorer la cohésion d'équipe
- d'acquérir des outils

## **Conférences :**

Auditoires, tables rondes, séminaires, débats et colloques

Ce qui permet :

- de partager des connaissances entre des professionnels
- d'acquérir des connaissances pour les participants

## **Formations :**

Transmission d'informations, encadrée par un expert (coach, thérapeute, praticien)

Ce qui permet :

- d'atteindre des compétences
- d'acquérir des connaissances

La **durée** est adaptée selon :

- L'animation en présentiel ou en espace virtuel
- La thématique



# APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL

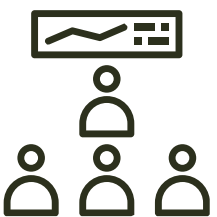


## Objectifs

Le stress au travail est une réalité. Face à une accélération des rythmes et à une connectivité permanente, notre organisme doit constamment s'adapter. Ce qui engendre des maux physiques, voire un épuisement physique et mental. Ces difficultés sont une des causes d'absentéisme et de baisse de productivité.

À partir d'outils très pratiques, cet atelier va :

- Permettre de mieux comprendre le stress et son mécanisme
- Apprendre à mieux gérer son stress dans sa pratique professionnelle au quotidien
- Savoir prévenir des situations de stress au travail



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



## Contenu

Comprendre le processus de stress :

- Les modèles de base
- Les mécanismes du stress

Découverte des techniques de gestion du stress :

- La relaxation
- L'activité physique
- La méditation de pleine conscience

Mise en pratique encadrée

Gestion du stress en situation de travail

- Postures à adapter en situation de stress
- Outils de communication
- Gestion du temps : priorisation des objectifs



# APPRENDRE À LÂCHER PRISE

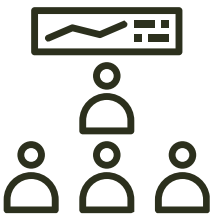


## Objectifs

Prendre du recul et de la distance face aux aléas professionnels pour gagner en sérénité.

S'adapter plus facilement aux transformations et aux évolutions de l'entreprise.

Être plus détendu et plus efficace dans sa pratique professionnelle.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés





## Contenu

Le lâcher-prise, qu'est-ce que c'est ?

- Processus du « lâcher-prise »
- Comprendre son fonctionnement par rapport au « lâcher-prise »
- Pouvoir « prendre prise »

Les bienfaits du lâcher prise:

- Améliore notre discernement
- Améliore notre concentration qui permet d'être plus efficace et productif dans son travail.

Découverte des techniques pour lâcher-prise:

- Vivre le moment présent avec la méditation
- Apprendre à se relâcher en réduisant les tensions musculaires
- Cultiver la « Psychologie positive », l'humour et la créativité

Mise en pratique des techniques et savoir les intégrer dans le quotidien au travail:

- Gestion du temps
- Créer un plan d'action personnalisé



# MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS



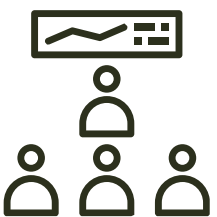
## Objectifs

Parfois les émotions peuvent être dérangeantes et gênantes, surtout au travail. Une bonne connaissance de ses émotions développe la connaissance de soi, l'appréhension des émotions des autres et permet d'entretenir de meilleures relations avec les autres. L'émotion est une forme d'intelligence et de compétence qui est possible de développer. Cet atelier permet de :

- Prendre conscience de ses émotions
- Apprendre à les gérer et à les utiliser pour être plus efficace

au quotidien

- Développer l'intelligence émotionnelle pour améliorer les relations interpersonnelles



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



## **Contenu**

Connaitre les différentes émotions et leurs conséquences

- Le modèle de Brooke Castillo : Circonstances – Pensée-Émotion – Action – Résultat
- Les émotions dynamisantes : joie, calme, sérénité, plaisir
- Les émotions désagréables : peur, tristesse, anxiété, regret,

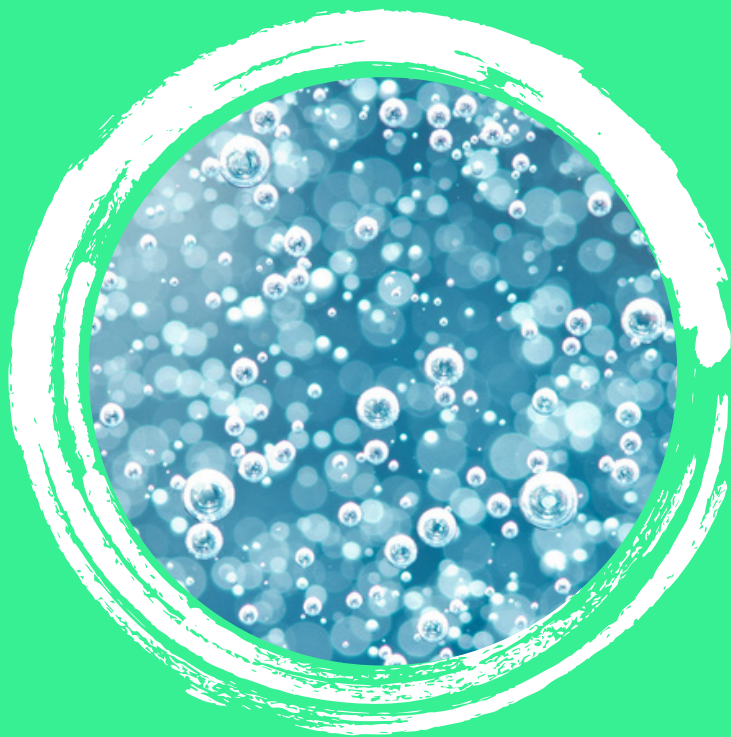
culpabilité, découragement

- Les effets des émotions sur nos relations

Améliorer les relations avec les autres en gérant ses émotions

- Outils pratiques de la maîtrise de ses émotions
- Les pensées qui causent les émotions
- La relaxation

Exercice pratique de la relaxation



# "UNE BULLE D'OXYGÈNE" APPRENDRE À MIEUX RESPIRER



## Objectifs

Vous ressentez le besoin de prendre du recul et de reprendre de l'énergie ? Osez prendre un temps pour apprendre à retrouver de la vitalité grâce à des techniques de respiration, de détente et de relaxation. Vous pourrez vous-même être plus énergique et moins surmené. Vous pourrez aussi transmettre ces méthodes à vos collaborateurs et ainsi proposer du POSITIF à vos équipes.



## Contenu

- Découverte du fonctionnement anatomique et physiologique de la respiration pour mieux comprendre son mécanisme
- Comprendre les bienfaits de la respiration et les conséquences sur notre vitalité
- Pratique des différentes méthodes de respiration pour expérimenter et ressentir



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# APPRENDRE À MIEUX SE CONCENTRER ET SE DÉTENDRE GRÂCE AU "MINDFULNESS"



## Objectifs

L'organisation de nos sociétés conduit à une sollicitation permanente du cerveau. Une concentration totale se fait de plus en plus rare.

Le « Mindfulness », ou méditation de pleine conscience est un entraînement de l'esprit qui consiste à porter attention sur le présent.

C'est une approche totalement laïque et accessible à tous.

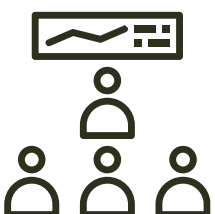
Le « Mindfulness » permet de :

- Amplifier sa concentration et ses capacités de travail
- Mieux faire face au stress au quotidien
- Développer sa sérénité et ses performances au travail



## Contenu

- Présentation du Mindfulness : Histoire et définition
- Éléments de neurosciences : « Pourquoi s'entraîner à être plus présent ? »
- Exercices pratiques : Comprendre, expérimenter, sentir et développer peut-être l'envie d'aller plus loin



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# ATELIER "HYGIÈNE DE VIE"



## Objectifs

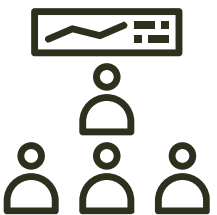
Connaitre les 3 axes d'une bonne hygiène de vie pour rester en forme et en bonne santé:

- L'activité physique
- L'alimentation
- Le sommeil



## Contenu

Cet atelier définit les bases d'une bonne hygiène de vie, avec des outils concrets et rapides à mettre en place dans la vie quotidienne et les impacts sur la vie professionnelle.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# ÉCHAUFFEMENT AVANT PRISE DE POSTE



## Objectifs

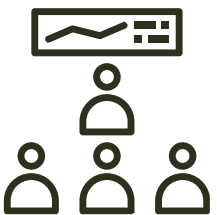
Mise en route fonctionnelle du corps  
Aide à se recentrer mentalement  
Réduit les risques de blessures et les  
Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



## Contenu

Avant la prise du poste de travail, il est important de réaliser des mouvements pour échauffer les muscles et éviter les blessures.

Activité encadrée par un coach sportif certifié.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# ÉTIREMENTS AU TRAVAIL



## Objectifs

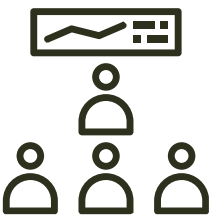
Connaitre des postures et des étirements spécifiques à réaliser tout au long de la journée pour réduire les maux physiques dûs à une posture statique prolongée sur le poste de travail.



## Contenu

Définition, démonstration et mise en pratique de mouvements à réaliser durant la journée.

Les mouvements se réalisent debout et/ou sur chaise.  
Activité encadrée par un coach sportif certifié.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés





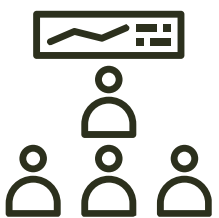
# NUTRITION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

## ***MODULE 1 :*** **LES BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION SAINNE SUR L'EQUILIBRE DE VIE**



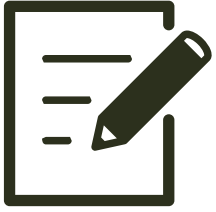
### **Objectifs**

Bien manger permet sur le long terme de mener une vie meilleure. L'objectif de ce module est de faire le point sur les idées reçues, de définir les bienfaits d'une alimentation saine et comment mettre en place un équilibre alimentaire dans les rythmes effrénés du quotidien.



### **Format et durée**

Adaptés et personnalisés



## Contenu

- Les bases de l'équilibre alimentaire

Répondre aux besoins énergétiques

Répondre aux besoins en macronutriments

Répondre aux besoins en micronutriments

L'équilibre des repas

- Journée type : questionnaire pour connaître son équilibre alimentaire

- Les obstacles

Croire que l'on n'a pas le temps

Manger sainement n'est pas un choix radical

Impact sur la planète d'une alimentation saine

Bien manger au quotidien : les 6 clés

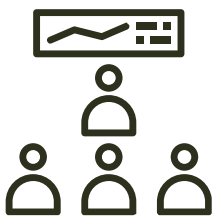
# NUTRITION ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

## **MODULE 2 : AMÉLIORER LES PERFORMANCES ET REDUIRE LE STRESS GRÂCE À L'ALIMENTATION**



### **Objectifs**

"Nous sommes ce que nous mangeons". Une alimentation pauvre en nutriments, chargés d'additifs, remplie de produits transformés, trop sucrés et trop gras engendre de la fatigue pour l'organisme, et du stress. Venez découvrir les clés pour améliorer le fonctionnement de notre corps qui garantit un meilleur système immunitaire, une énergie vitale décuplée et qui réduit le stress.



### **Format et durée**

Adaptés et personnalisés



## **Contenu**

- Lien entre l'alimentation et le stress

Les aliments inflammatoires

Les aliments anti-inflammatoires

Les conséquences sur le stress physiologiques

- Les sources d'énergie dans l'alimentation

Ce qui nourrit le cerveau

Les conditions pour bien manger

Le rôle des collations pour garantir une énergie constante

- L'alimentation et les émotions

Connaitre ses émotions et adapter son alimentation

Les troubles du comportement alimentaire



# LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ : COMMENT PREVENIR LES RISQUES



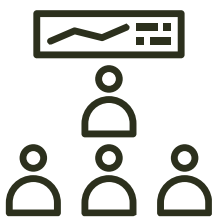
## Objectifs

Le surpoids et l'obésité (surcharge pondérale) sont reconnus comme des facteurs de risque de développer certaines maladies comme les cancers et d'autres maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète...).

La prévention qui est un enjeu de santé important, est le meilleur moyen de lutter contre.

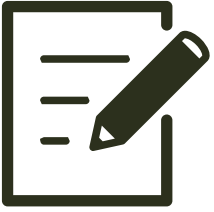
Les objectifs de cette masterclass sont de :

- Connaître les risques du surpoids et de l'obésité
- Savoir quels outils mettre en place pour prévenir et lutter contre ce fléau mondial



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



## Contenu

- L'obésité et le surpoids : qu'est-ce que c'est ?

Définitions

Les causes du surpoids et de l'obésité

- Les conséquences du surpoids et de l'obésité

Diabète

Maladies cardio-vasculaires

L'arthrose

- Traitements et clés pour réduire l'obésité et le surpoids

Les traitements diététiques

Les traitements médicamenteux

Les traitements chirurgicaux

Le rôle de l'activité physique



# COMPRENDRE LES TROUBLES DU SOMMEIL

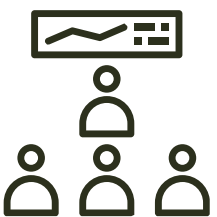


## Objectifs

Insomnies, difficultés à s'endormir, réveils nocturnes...

Les troubles du sommeil sont nombreux et différents d'un individu à un autre. Il est nécessaire de comprendre le sommeil pour l'améliorer et potentialiser son énergie. Cet atelier vous permettra de :

- Comprendre les troubles du sommeil
- Savoir mettre en place des outils pour l'améliorer
- Être plus efficace et performant au travail



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



## Contenu

### Exploration de l'insomnie

- Définition de l'insomnie et des réveils nocturnes
- Physiologie du sommeil et rythmes
- Décrypter les insomnies

### Rééquilibrer son sommeil

- Techniques douces pour améliorer l'endormissement
- Place à la détox pour purifier l'organisme

Les conséquences d'un sommeil équilibré sur les performances au travail





# APPRENDRE À SE SERVIR DES HUILES ESSENTIELLES



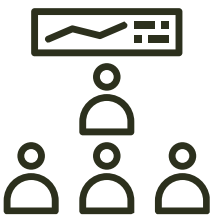
## Objectifs

Apprendre à constituer une pharmacie à base de produits naturels et augmenter son immunité, sa santé et donc ses performances au travail.



## Contenu

Sur un temps de pause défini, laissez-vous guider par notre conseiller en huiles essentielles pour découvrir les bienfaits de l'aromathérapie sur votre santé.



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# "MIEUX-ÊTRE EN ÉQUIPE"



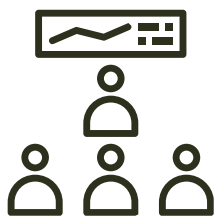
## Objectifs

- Échanger et trouver des solutions pour mieux travailler ensemble
- Prise en compte des difficultés communes et proposition de solutions
- Favoriser l'appartenance en travaillant sur les valeurs



## Contenu

- Se connaître soi et connaître l'équipe
- Faire le point et proposer des possibilités d'évolution
- Connaître ses compétences professionnelles
- Savoir où se situer au sein de l'équipe et au sein de l'entreprise
- Développer la cohésion de l'équipe
- Définir une Charte de valeurs



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# DÉVELOPPER SES TALENTS



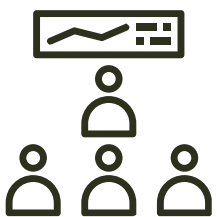
## Objectifs

- Développer de nouvelles ressources
- Créer une connexion à soi-même et aux autres
- Être plus efficace pour soi et avec les autres



## Contenu

- Comprendre les neurosciences et la biochimie au niveau cérébral
- Connaitre ses sources de motivation
- Développer une estime de soi et identifier ses talents
- Prendre conscience de ses limites
- Apprendre à maîtriser son temps autour d'objectifs spécifiques, mesurables et réalistes



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# PRÉPARER SON PHYSIQUE ET SON MENTAL



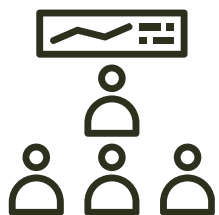
## Objectifs

- Se préparer à un évènement sportif ou un évènement professionnel
- Garder son énergie et sa forme physique tout au long de la préparation
- Savoir bien récupérer suite à l'évènement



## Contenu

- Connaître les techniques de préparation physiques et mentales pour se préparer à un évènement professionnel
- Savoir garder son énergie et rester motivé par des méthodes spécifiques pour se recentrer et garder son
- Proposition d'outils concrets et rapides à mettre en place
- Temps d'échanges avec les participants



## Format et durée

Adaptés et personnalisés



# DÉCOUVERTE DU THÉÂTRE D'IMPROVISATION



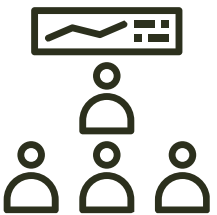
## Objectifs

- Développer l'aisance à l'oral et la confiance en soi
- Maîtriser la synchronisation relationnelle
- Apprendre à lâcher prise
- Améliorer la communication et la cohésion de l'équipe



## Contenu

- Découverte des techniques du jeu de l'acteur
- Définition des différentes émotions
- Création de scènes en équipe



## Format et durée

Adaptés et personnalisés