

# CATALOGUE 2025



corporate  
**natural**

# NOS ACTIVITÉS PHYSIQUES



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).



# 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.



# 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.



# 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).



# 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.



# 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.





# 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.



# 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.



# 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.

# NOS ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE



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



# RELAXATION/ RESPIRATION



## 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. Elle se réalise grâce à des techniques de respiration spécifiques, comme par exemple la cohérence cardiaque. La relaxation et la respiration sont des moyens thérapeutiques à la portée de tous pour se détendre, se ressourcer et reprendre de l'énergie.



# 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 ».

Les séances se réalisent soit sous forme de séances collectives, soit en individuel lors de permanence du sophrologue au sein de l'entreprise



# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



## Bienfaits

Maximiser son bien-être physique et mental

Mieux réagir aux événements stressants

Améliore les fonctions cognitives comme l'attention et la concentration.



## Description

La méditation de Pleine Conscience peut être vue comme la « base » de toutes les formes de méditation : être simplement là, au moment présent, sans jugement et en accueillant toute les pensées, sensations et émotions qui viennent. Elle permet d'être en pleine conscience de soi et des autres, à chaque moment de son existence.



# MASSAGES



## Objectifs

Le massage, quel qu'il soit 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 et prévient les TMS (troubles musculo-squelettiques)



## Choix des massages

- Massages de relaxation sur table
- Massages Amma assis sur chaise ergonomique
- Auto massage (Do-In)
- Hasta prâna des mains sur chaise ou sur table
- Massage du visage sur chaise ou sur table





# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



## Objectifs

La réflexologie consiste à activer des « zones réflexes » en les massant du bout du doigt. Afin de soulager des douleurs à distance et rééquilibrer diverses fonctions vitales. Dans le cas de la réflexologie plantaire, ces fameuses zones sont situées au niveau des pieds



## Contenu

Massage de 15 à 20 minutes par personne, assis sur chaise



# NATUROPATHIE



## Objectifs

La naturopathie est une pratique de soin qui affirme équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens considérés par celle-ci comme naturels : changement d'alimentation, jeûnes, hygiène de vie, phytothérapie, massages, activité physique, etc



## Contenu

Animé par un naturopathe, la séance peut-être individuelle ou collective.

En individuel, l'intervention se fait sous forme de rendez-vous lors d'une permanence au sein de l'entreprise.

En collectif, l'intervention est sous forme d'atelier



# YOGA DES YEUX



## Objectifs

Le but de la pratique du yoga des yeux est de se muscler les muscles des yeux, mais aussi de pouvoir les assouplir et de stimuler la micro-circulation de la zone. Pour ce faire, la marche à suivre consiste à faire des exercices précis, répétés.

En suivant bien ces exercices, les bienfaits sont :

- Détente oculaire ;
- Baisse de la fatigue oculaire ;
- Amélioration de la sécheresse oculaire



## Contenu

Il s'agit d'une sorte de gymnastique oculaire, de fitness oculaire. On parle d'ailleurs aussi de gymnastique des yeux pour désigner le yoga des yeux. Elle vise à entraîner les yeux, mobiliser les muscles attenants et ainsi leur éviter la fatigue. Une fatigue qui survient par exemple chez les personnes qui sont très exposées aux écrans.

# NOS COACHINGS INDIVIDUELS





# COACHING INDIVIDUEL DES DIRIGEANTS



## Objectifs

Entre pression, stress et prise de décision, le dirigeant est le moteur de son entreprise et de son développement. Les séances de coaching visent à améliorer la stratégie d'entreprise et l'organisation avec des outils clés.

Grâce à un coaching individuel et personnalisé, les dirigeants retrouvent une force d'esprit et de motivation.

Les objectifs de ces coachings sont de:

- Faire travailler sur le leadership et la posture en tant que chef d'entreprise
- Avoir une vision pratique du changement et du management à opérer
- Réduire les maux physiques
- Réduire le stress
- Réduire la charge mentale
- Augmenter l'énergie et les performances



## Contenu

Cet accompagnement facilite le quotidien des chefs d'entreprise grâce à :

- la pratique d'activités physiques (renforcement musculaire, exercices cardio-vasculaire, yoga, pilates stretching, relaxation)
- la pratique de techniques de respiration
- des moments d'écoute actives et des techniques motivationnelles
- des conseils d'hygiène de vie et des conseils nutritionnels

Cet accompagnement sur-mesure peut être mis en place à domicile, au bureau ou en extérieur.



# COACHING CONFIANCE EN SOI POUR AMÉLIORER SA POSTURE MANAGÉRIALE



## **Objectifs pour le participant**

- Gagner en confiance
- Gagner en leadership
- Gagner en bien-être et performances professionnelles
- Gagner en efficacité et en confort relationnel
- S'affirmer en toutes circonstances
- Renforcer sa posture et ses compétences managériales

## **Objectifs pour l'entreprise :**

- Augmenter les compétences managériales du participant
- Renforcer l'intelligence collective du participant et améliorer l'implication du manager dans l'intérêt collectif devenant un accélérateur de réussite
- Améliorer la communication entre le participant et son équipe
- Prévenir la santé physique et mentale du participant



## Contenu

### 1- ÉTUDE DES BESOINS

**Format:** 2h

**Contenu:** Définition des objectifs à partir de la formulation des besoins du participant et de l'entreprise

### 2- ACCOMPAGNEMENT

**Format:** 3 séances de coaching de 2h toutes les 3 semaines

#### **Outils pédagogiques:**

Chaque séance est organisée en 2 étapes:

a- Échange par le partage d'expérience du participant:

Faire le point sur la connaissance de soi, ce qui permet à la fois de comprendre ses propres mécanismes de fonctionnement, de ses interlocuteurs et de construire des stratégies d'adaptation.

b - Pratiques des techniques

- Exercices et pratique des techniques
- Exercices de mise en situation

### 3- BILAN DES SÉANCES

**Format:** 2h

#### **Contenu:**

Bilan des séances réalisées avec indicateurs d'évolution

Définition des axes d'évolution

Reporting oral et écrit auprès de l'entreprise

### 4- RAPPEL 1 MOIS APRÈS

**Format:** 2h

#### **Contenu:**

Reporting des outils en 1 mois mis en place avec le participant

Réajustement des outils, si besoin

Bilan de l'évolution avec l'entreprise



# COACHING EN ÉQUIPE POUR AMÉLIORER SA POSTURE PROFESSIONNELLE



## Objectifs pour les participants

- Gagner en confiance
- Réduire son stress au travail
- Gagner en bien-être et performances professionnelles
- Gagner en efficacité et en confort relationnel
- Renforcer sa posture et ses compétences managériales

## Objectifs pour l'entreprise :

Augmenter les compétences des participants pour réussir au travail:

- Savoir s'adapter
- Savoir travailler en équipe
- Savoir bien communiquer
- Savoir gérer les conflits
- Être proactif
- Être un leader.



## Contenu

### 1- ÉTUDE DES BESOINS

**Format:** 2h

**Contenu:** Définition des objectifs à partir de la formulation des besoins des participants et de l'entreprise

### 2- ACCOMPAGNEMENT

**Format:** 3 séances de coaching de 2h toutes les 3 semaines

**Outils pédagogiques:**

Chaque séance est organisée en 2 étapes:

- a- Échange par le partage d'expérience des participants à partir de situations concrètes
- b - Pratiques des techniques
  - Exercices et pratique des techniques
  - Exercices de mise en situation

### 3- BILAN DES SÉANCES

**Format:** 2h

**Contenu:**

Bilan des séances réalisées avec indicateurs d'évolution  
Définition des axes d'évolution  
Reporting oral et écrit auprès de l'entreprise

### 4- RAPPEL 1 MOIS APRÈS

**Format:** 2h

**Contenu:**

Reporting des outils en 1 mois mis en place avec les participants  
Réajustement des outils, si besoin  
Bilan de l'évolution avec l'entreprise

# NOS CONFÉRENCES ET ATELIERS BIEN-ÊTRE



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



**THÈME:**

**PRÉVENTION DE LA  
SÉDENTARITÉ**



# MODULE 1: PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOINS DE SÉDENTARITÉ



## Objectifs

- Sensibiliser les participants aux impacts de la sédentarité sur la santé physique et mentale
- Encourager et engager les participants à augmenter leur activité physique
- Réduire les maux physiques au travail



## Contenu

### Définitions

- Définition de la sédentarité
- Définition de l'activité physique
- Les fausses croyances de la sédentarité

Sensibilisation des participants sur les impacts négatifs de la sédentarité

- Sur la santé physique:
  - Augmentation des risques de diabète de type 2, d'obésité et de maladie cardio-vasculaires
  - Augmentation des maux physiques (maux de dos, des tendinites, maux de ventre)
- Sur la santé mentale
  - Augmentation du stress
  - Perte d'énergie et de motivation



## Proposition de solutions:

- Augmenter l'activité physique dans son quotidien par des exemples concrets
- Démonstration et pratique de mouvements à réaliser sur son poste de travail
- Remise de supports numériques des mouvements effectués



## MODULE 2: ÉVEIL MUSCULAIRE



### Objectifs

L'éveil musculaire est une approche rapide et efficace pour lutter contre les TMS

Sur un format court, l'objectif est de goûter aux vertus d'un échauffement singulier et motivant.

- Faire vivre des situations adaptées et concrètes pour s'engager physiquement dans un échauffement
- Ressentir et verbaliser les bienfaits de l'échauffement
- Partager et échanger autour d'une nouvelle pratique physique professionnelle.



### Contenu

- Animation d'un éveil musculaire ludique
- Chaque mouvement est adapté sur le moment pour répondre aux contraintes physiques de chacun
- Chaque participant peut ressentir les effets d'un échauffement et verbaliser les bienfaits ressentis lors de temps de feed-backs.

### Programme pour former en interne (sur 1 an)

- 1 session de 30 minutes pendant 3 semaines (soit 3 sessions)
- 1 session de 30 minutes 1 mois après
- 1 session de 30 minutes 1 mois après
- 1 session de 30 minutes 1 mois après
- 1 session de 30 minutes 3 mois après
- 1 session de 30 minutes 3 mois après
- 1 session de 30 minutes 3 mois après



## MODULE 3:

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES



### Objectifs

Découvrir ou redécouvrir des activités physiques douces  
Prévenir la santé physique et mentale des salariés  
Sensibiliser les salariés sur l'importance de la pratique d'une activité physique et ses impacts sur la santé



### Contenu

- Encadrement des participants à la pratique d'une activité physique au choix sur le lieu de travail
- Mise en place d'une programmation (durée et récurrence) adaptée aux besoins





# MODULE 4:

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



### Objectifs

Faire le point sur les idées reçues  
Définir les bienfaits d'une alimentation saine  
Comment mettre en place un équilibre alimentaire dans les rythmes effrénés du quotidien  
Savoir adapter son alimentation en fonction de son activité physique quotidienne.



### Contenu

Cet événement permet de répondre aux questions suivantes:

- Pourquoi mange-t-on ?
- Quelles sont les différentes familles d'aliments et leurs rôles?
- Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?
- Quel est le lien entre alimentation et énergie



**THÈME:**

**LA GESTION DU STRESS**



# APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON STRESS



## 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
- Expérimenter des techniques de gestion du stress facile à mettre en place dans son quotidien



## Contenu

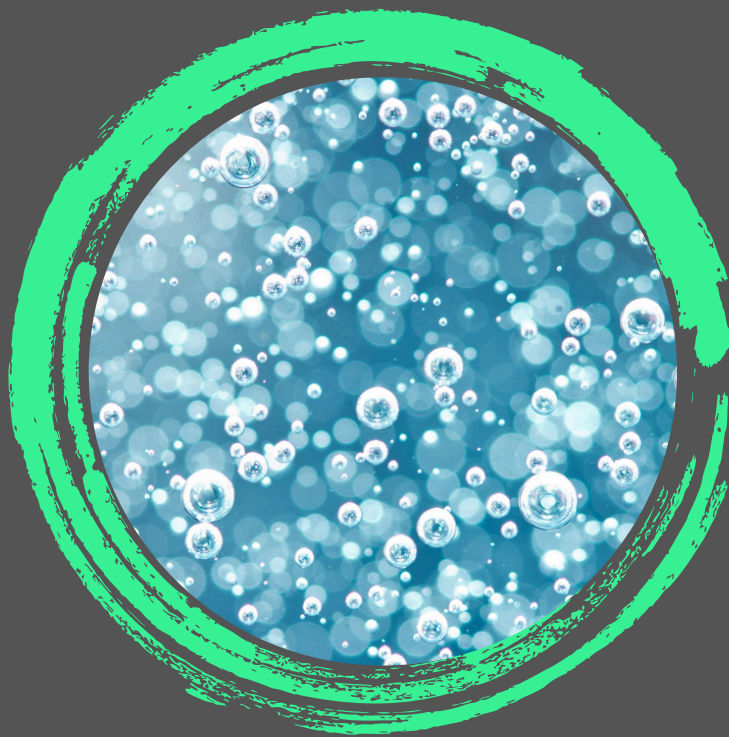
Comprendre le processus de stress :

- Les modèles de base
- Les mécanismes du stress

Découverte et pratique des techniques de gestion du stress:

- La relaxation
- L'activité physique
- La respiration

Exemples concrets de la gestion du stress au quotidien



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



## Objectifs

Vous ressentez le besoin de prendre du recul et de reprendre de l'énergie et de gérer votre stress ? 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 et la gestion du stress  
Pratique des différentes méthodes de respiration pour expérimenter et ressentir



# L'ALIMENTATION POUR PRÉVENIR LA SANTÉ PHYSIQUE



## Objectifs

Prendre conscience que l'alimentation est un des piliers majeurs de la prévention de la santé physique et mentale  
Connaitre la liste des aliments anti-inflammatoires et leurs effets sur le corps



## Contenu

Cet événement permet de:

- Mieux comprendre le lien entre l'alimentation et la santé
- Connaitre les techniques pour lutter contre le diabète, les maladies cardio-vasculaires et l'obésité
- Transmettre des idées de menus concrets pour rester en bonne santé



**THÈME:**

**AUGMENTER SON ÉNERGIE  
ET SES PERFORMANCES**



# GARDER UNE ÉNERGIE PHYSIQUE ET MENTALE GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



## Objectifs

Mieux comprendre l'impact de l'activité physique sur le bien-être physique et mental

Connaitre les conséquences d'une pratique régulière d'une activité physique sur le sommeil, sur l'énergie et le moral

Définir l'activité physique la plus adaptée pour soi



## Contenu

Définition des bénéfices de l'activité physique sur le bien-être psychologique, physique et mentale:

- Le rôle des neurosciences
- Les impacts concrets dans notre vie quotidienne

Les activités physiques sont accessibles à tous:

- Qu'est-ce qu'une activité physique?
- Liste des activités physiques possibles et comment les mettre en place dans son quotidien

Temps d'échanges avec les participants- questions/réponses

Conclusion





# LES CLÉS POUR BIEN DORMIR



## 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 le cycle du sommeil
- Connaitre le lien entre le sommeil et la santé
- Savoir mettre en place des outils concrets pour mieux dormir



## Contenu

Exploration du cycle du sommeil

- Le sommeil, une fonction vitale
- Le sommeil dans nos sociétés actuelles

Exploration des troubles du sommeil

- Les différents troubles
- Les conséquences d'un mauvais sommeil sur la santé

Rééquilibrer son sommeil

- Les bases pour mieux dormir
- Le rôle de l'alimentation
- Le rôle de la gestion du stress



# "GAGNER EN PERFORMANCE" LE LIEN ENTRE LE SPORT ET L'ALIMENTATION



## Objectifs

Lorsque nous faisons du sport régulièrement, le corps a besoin d'apports en énergie spécifique par l'alimentation.

Cet évènement cible:

- les personnes ayant un emploi physique
- les personnes ayant un emploi sédentaire et qui pratique régulièrement du sport



## Contenu

Animé par un diététicien-nutritionniste spécialisé pour l'accompagnement des sportifs, cet événement permet de:

- Mieux comprendre le lien entre l'alimentation et le sport
- Connaître les aliments à privilégier lorsqu'on est actif physiquement au cours de la journée
- Transmettre des idées de menus concrets pour être performant

corporate  
**natural**

Experts en Sport,  
Santé et Mieux-être  
au Travail



**TÉLÉPHONE**

**06 27 84 88 33**

**EMAIL**

**[contact@naturalcorporate.com](mailto:contact@naturalcorporate.com)**



NATURAL CORPORATE - Genay- France  
RCS LYON