



# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL & NATUROPATHIE

ATELIER - CONSULTATION - RÉFLEXOLOGIE



En tant qu'éducatrice de santé, j'accompagne  
vos équipes dans la prise en main de leur bien-être.



# Sommaire

## 01 Atelier-Conférence

Intégrer des bonnes pratiques pour gérer son stress et améliorer sa forme.

## 02 Atelier-Fabrication

Découvrir les plantes, leurs bienfaits et leurs places dans nos intérieurs.

## 03 Réflexologie plantaire

Bénéficier d'un temps de relaxation sur le lieu de travail pour relâcher les tensions.

## 04 Naturopathie & Alimentation

Obtenir des conseils personnalisés pour préserver ou améliorer sa santé.

## 05 Votre praticienne

Quelques informations sur mon parcours et mon approche de la naturopathie.

# 01.

# Atelier-Conférence

Pour vos événements de qualité de vie au travail, différentes thématiques peuvent être abordés lors des ateliers : l'alimentation, les plantes, la respiration, les auto-massages, le télétravail, la concentration, la fatigue oculaire...

Ci-dessous, deux exemples de conférences :

## L'alimentation spéciale concentration

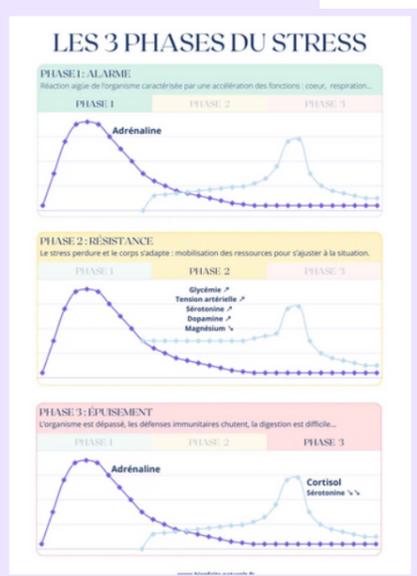
Rester en forme toute la journée et éviter les coups de fatigue.

- C'est quoi le petit déjeuner idéal ?
- Parlons du café : ami ou ennemi ?
- Quel rôle joue les glucides dans notre forme ?
- Quels sont les nutriments clés pour notre mémoire ?

## La gestion du stress

Avoir à disposition des outils pour gérer efficacement son stress.

- Quelles sont les phases et les conséquences du stress ?
- Comment bien respirer pour réguler votre rythme cardiaque ?
- Quelles huiles essentielles pour la gestion du stress ?
- Comment les plantes et l'alimentation peuvent vous soutenir avant, pendant et après une période de stress ?



## Les conditions

### Durée

30 minutes  
à 1h

### Prix

Sur devis

### Inclus

- Des exercices et des temps d'échange avec les participants
- Un support illustré et documenté
- Des références et des ressources scientifiques
- Un contenu personnalisable



*Nous avons accueilli Laure au r Gerland (espace ouvert au cœur de Lyon Jean Jaurès) pour un atelier « alimentation & concentration et nous avons tous apprécié le professionnalisme de Laure. La présentation a été très claire et accessible pour tous les publics. Les échanges ont été très pertinents. Je vous la recommande pour des interventions sur la qualité de vie au travail ainsi que pour d'autres animations.*

**Deborah Cane, le r Gerland**

# 02.

# Atelier-Fabrication

En complément des conférences, ces ateliers DIY visent à accompagner ceux qui veulent découvrir les plantes et leurs bienfaits : confectionner son mélange de tisanes, son roll-on anti-stress, faire macérer ses plantes, réaliser son herbier...

Ci-dessous, deux exemples d'ateliers pour créer avec les plantes :



## Le cyanotype

La technique du cyanotype permet d'obtenir des impressions photographiques d'un magnifique bleu de prusse.

- Présentation de l'histoire, de la méthode et d'exemples de réalisation
- Sélection de plantes fraîches ou sèches
- Réalisation des cyanotypes



## Le roll-on anti-stress

Au cours de l'atelier, chaque participant sera amené à sentir et à choisir les huiles essentielles qui composeront son roll-on.

- Présentation du protocole d'olfaction
- Sélection individuelle des huiles essentielles
- Réalisation du mélange personnalisée

## Les conditions

### Durée

30 minutes  
à 2h

### Inclus

- Chaque participant repart avec sa production ainsi qu'une fiche explicative

### Prix

Sur devis

### Nombre

- Limité à 8 participants



*J'ai participé à l'atelier de Laure sur la fabrication de roll-on anti stress et j'ai adoré ! Laure nous a fourni beaucoup d'explications et d'astuces autour des huiles essentielles, le tout dans la bienveillance et la bonne humeur. Mes roll-on ne vont plus me quitter et j'ai fait la connaissance d'une naturopathe très sympathique et professionnelle ! Je recommande à 200%.*

**Participante à un atelier**

# 03.

# Réflexologie plantaire



La Réflexologie Plantaire est une technique manuelle, issue de la médecine traditionnelle chinoise, consiste à réaliser des pressions sur des zones dites « réflexes » du pied. Chaque zone correspond à un organe, une glande ou une partie spécifique du corps.

Parmi les bienfaits : réduction du stress et de l'anxiété, améliore la circulation sanguine, apporte une relaxation et bien-être général, décontracte les muscles, améliore le sommeil...



Pour cette prestation, j'interviens au sein de votre entreprise à Lyon avec ma table de massage.

Je pratique la réflexologie plantaire avec du talc pour un contact doux et précis. Les pieds des personnes massées sont nettoyées avant et après la séance avec une lingette humide. Il n'y a donc aucune contrainte à cette pratique dans un milieu professionnel.

## Les conditions

### Durée

de 30 minutes à 1h

### Déroulement

- La première séance se déroule sur 1h et inclut 10 minutes d'échange et d'installation.

### Prix standard

de 30€ à 60€



*Première séance de réflexologie plantaire pour moi, je ne savais pas à quoi m'attendre et ce fût une bonne surprise ! Un moment où le temps est suspendu, entre les mains de Laure, le tout dans une ambiance calme et apaisante. J'avais besoin de me poser et relâcher le stress, mission réussie. J'ai dormi comme un bébé les nuits suivantes. A refaire sans hésiter.*

*Une 6e ★ pour le choix du talc pour masser, ça change tout !*

**Client Réflexologie plantaire**

# 04.

# Naturopathie & Alimentation



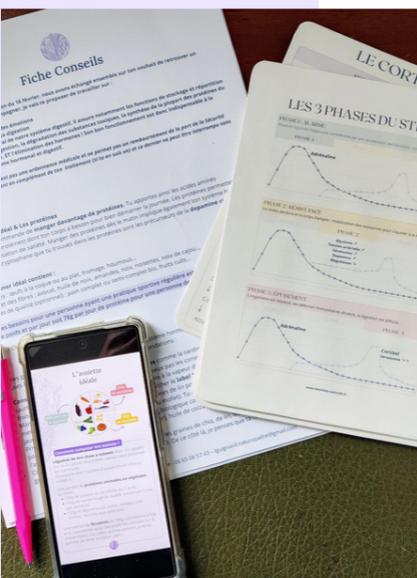
## La méthode

La naturopathie, c'est une approche globale de la santé qui prend en compte le vécu, le niveau de stress, l'alimentation ainsi que le mode de vie. Ainsi, c'est une méthode adaptée à ceux qui veulent faire un bilan pour ajuster leur hygiène de vie et à ceux qui ont des troubles chroniques pour être accompagné avec des méthodes douces et naturelles.

## Pourquoi consulter ?

Les principaux motifs de consultation :

- Rééquilibrer son alimentation
- Travailler sur sa gestion du stress
- Préserver sa santé et renforcer son immunité
- Soulager ses troubles digestifs
- Accompagner la santé de la femme (cycle féminin)...



## Les conditions

### Durée

de 30 minutes  
à 1h

### Prix standard

à partir de 40€ la séance  
flash de 30 minutes.  
Inclus la remise de  
conseils personnalisés  
après le rendez-vous.

### Déroulement

- Les séances de naturopathie peuvent être prises en charge par certaines mutuelles.
- Les séances en entreprise ont été revues sur un format plus court afin de mieux s'intégrer au planning de vos collaborateurs.
- Des thématiques de consultation "Flash" peuvent être définies en avance "Gérer son stress", "Faire le point sur son alimentation", "Renforcer son immunité", etc.



*Très bonne expérience avec Laure que je recommande à 100% ! Écoute, bienveillance et professionnalisme sont au rendez-vous, avec en plus un suivi personnalisé et détaillé. Foncez !:)*

**Cliente Bilan de naturopathie**

05.

# Votre intervenante

## Mon parcours

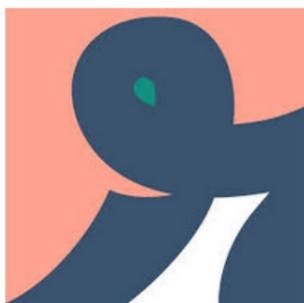
Avant d'obtenir la validation de ma formation de Praticienne de Santé en Naturopathie, j'ai travaillé pendant 10 ans en tant que Consultante et UX Designer. Aujourd'hui, j'ai envie de poursuivre mon travail dans les entreprises pour accompagner les employés et développer leur bien-être au travail.

## Mon approche

Mon approche s'appuie sur des bases scientifiques et des outils simples à mettre en œuvre. J'accompagne mes clients en m'appuyant sur 3 techniques majeurs : la nutrition, l'usage des plantes et la gestion du stress.



## Mes références



Le r Gerland  
Espace de coworking



Le WOJO  
Espace de coworking



**Laure Guignard**  
Naturopathe  
& Praticienne de santé bien-être

-

06 65 08 57 43

lguignard.naturopathe@gmail.com  
www.bienfaits-naturels.fr



*Laure a été absolument fantastique lors de son intervention au Wojo en novembre dernier. Son professionnalisme et son dynamisme ont été très appréciés par les participants. Je recommande vivement ses services en entreprise. Merci Laure pour cette expérience enrichissante !*

**Mayu Giordana, le Wojo**