



Ateliers - Dégustations - Stands conseils
Pour le bien-être de vos collaborateurs et clients

Vous êtes une entreprise ?
Un magasin bio/bien-être ? Une
association ? Ou autres structures ?

Vous souhaitez proposer des ateliers
bien-être/cuisine, des stands conseils
ou dégustations ?

Passionnée, authentique et généreuse,
j'ai à coeur de conseiller et de mettre
en pratique des solutions ludiques
et accessibles à tous !

Mon but est de vous offrir l'opportunité
de préserver votre santé au quotidien,
grâce à des moyens pratiques et naturels,
très simples à intégrer dans votre routine.

Forte d'une expertise solide,
j'ai accompagné plusieurs centaines
de personnes : via mes consultations
et mes ateliers, à prendre conscience
de l'importance d'une alimentation plus
adaptée et d'une meilleure hygiène de
vie au quotidien.



Mes formations en tant que

- Praticienne Naturopathe certifiée Fenahman
- Conseillère en fleur de Bach
- Technicienne PNL(Praticien en cours)
- Aromathérapeute (en cours)



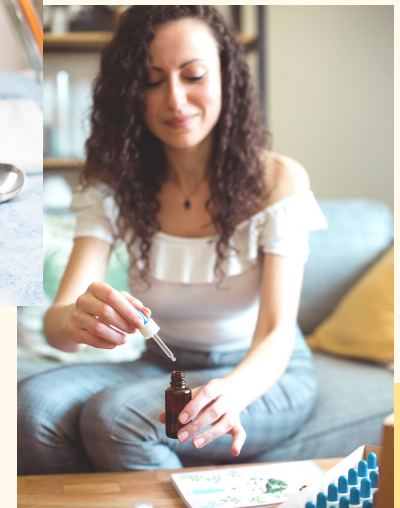
la **FÉNA**



Ainsi que mes centres d'intérêts

Nutrition - Création culinaire - Photographie et stylisme culinaire - Développement personnel – Nature - Plantes - Énergétique

Me permettent d'avoir un champ d'action très ouvert afin de répondre au mieux aux besoins actuels ainsi qu'aux demandes spécifiques d'ateliers.



Sans jugement, avec écoute et intérêt, mon but est d'encourager chacun à faire de son mieux pour optimiser sa santé au quotidien, tout en tenant compte des moyens et du temps qu'a chacun.

C'est dans cet esprit que je fournis des éléments sur-mesure, en adaptant mes ateliers aux préférences, exigences et modes de vie.



Remettre le mieux-être au cœur de nos préoccupations

La période que nous avons vécu, nous montre qu'il est plus important que jamais de maintenir une santé optimale. Autant pour renforcer ses défenses immunitaires que pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête afin de mieux gérer ses émotions.



*C'est pourquoi dans mes ateliers pratiques/webinaires
stands dégustations/conseils...*

...Vous vivez un moment

- De découverte
- D'échanges participatifs
- Ludique
- Pratique
- Convivial
- Motivant
- Bienveillant
- D'écoute
- De partage d'outils et d'exercices simples
et faciles à mettre en place



Les thèmes que j'aborde



8 bonnes pratiques pour
gagner en vitalité



Et si vous faisiez votre
lunch box healthy ?



Addiction au sucre,
comment y remédier ?



Testez les petits-déjeuners
sains et gourmands !



Améliorez votre sommeil
pour des journées
en pleine forme



Les fleurs de Bach
pour gérer vos émotions
tout simplement



Retrouvez la ligne
durablement tout
en gardant la forme !



Retrouvez
calme et zen attitude
naturellement

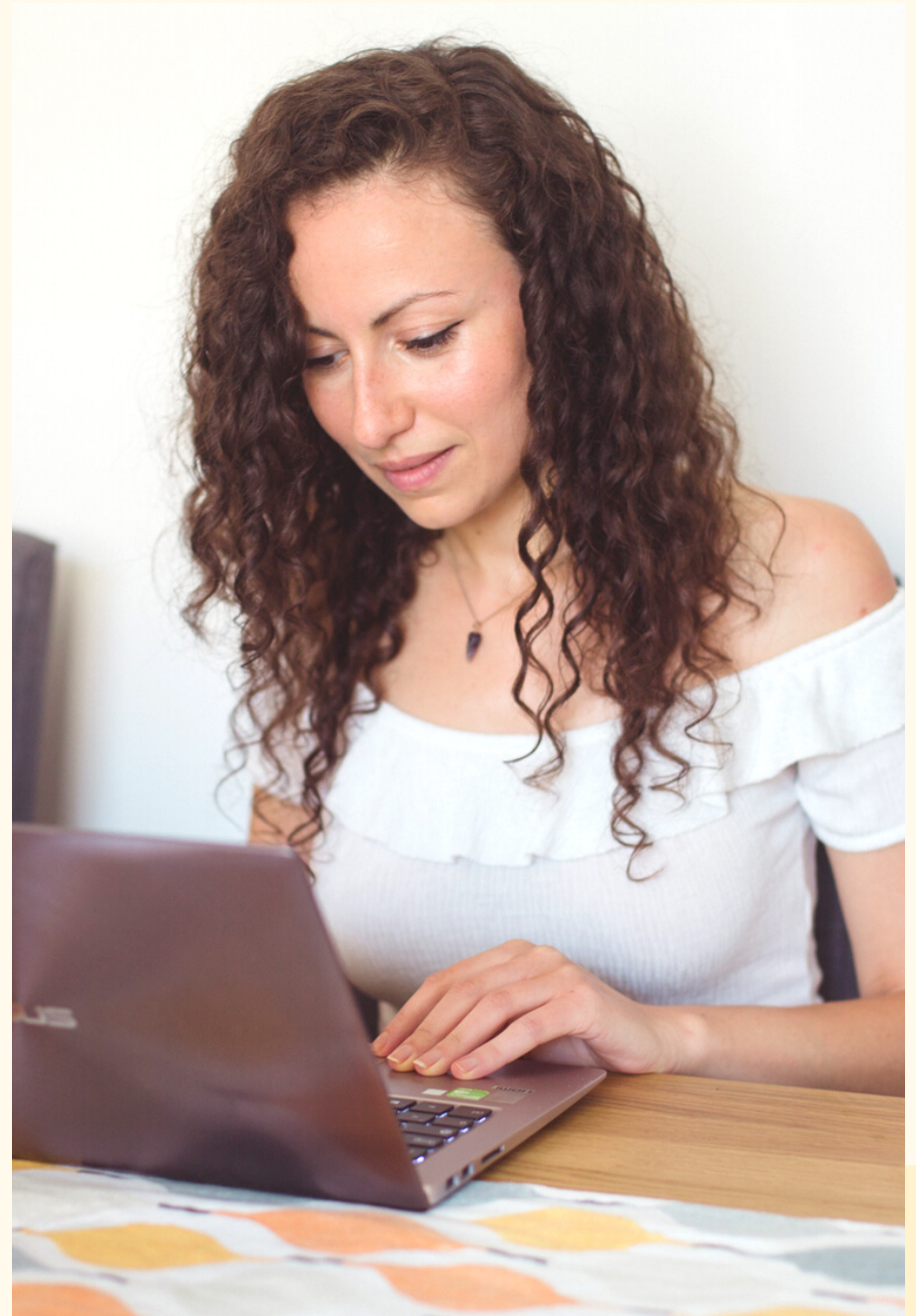
Le présentiel n'est pas possible ? Vous avez l'alternative Webinaire !

La période de confinement a ouvert des alternatives au travail en présentiel : le télétravail.

En attendant un retour au présentiel, cela peut très bien se mettre en place dans le cadre des ateliers. Le fond reste le même, seul le format change.

Remettre le mieux-être au coeur de nos préoccupations

La période que nous avons vécu, nous montre qu'il est plus important que jamais de maintenir une santé optimale. Autant pour renforcer ses défenses immunitaires que pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.



ATELIERS

Durée

1h à 1h30 en entreprise
1h à 4h pour les autres

De 5 à 20 personnes

Exercices pratiques
Réalisation de recettes

Possible en Webinaire

STANDS-CONSEILS

Durée

1h à la journée

De 10 à 100 personnes

Conseils et dégustations
bios

DÉGUSTATIONS

Durée

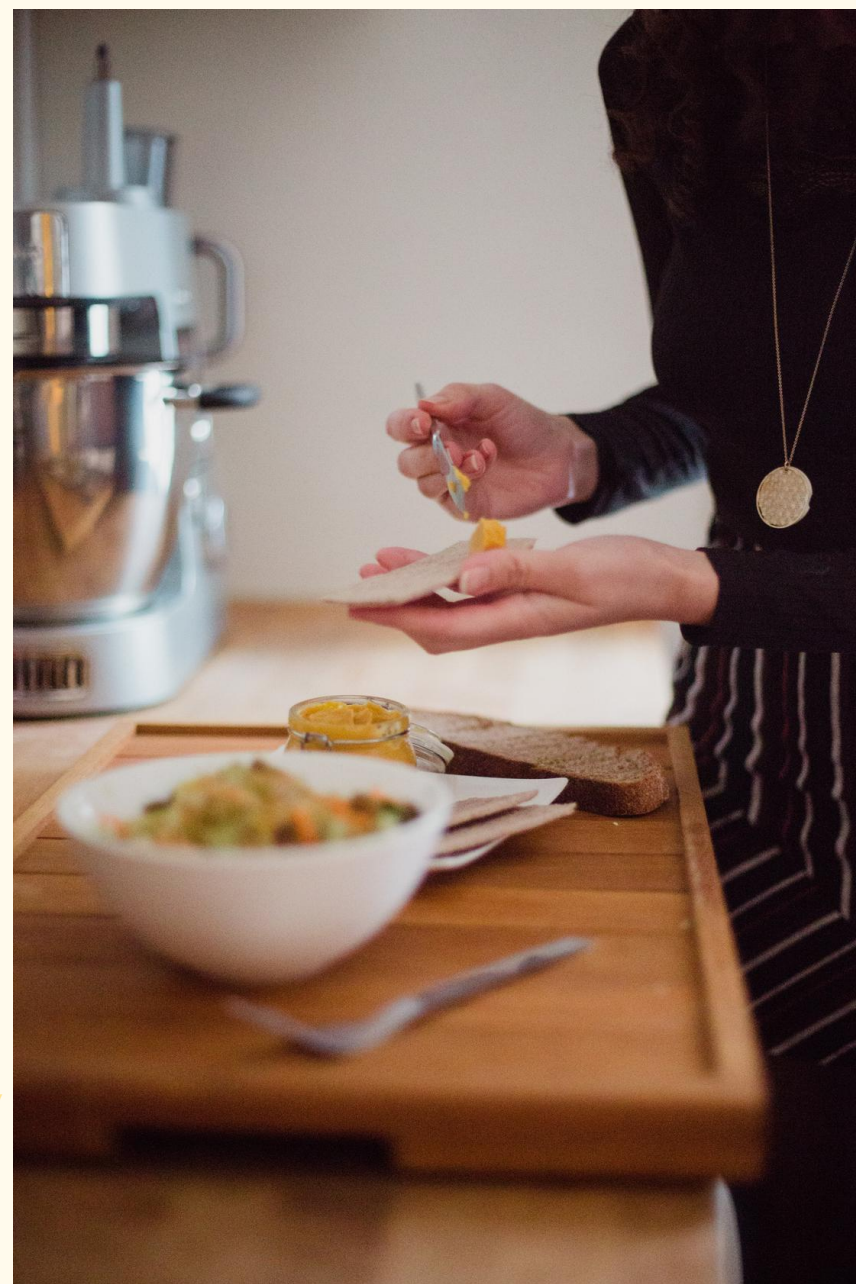
1h à la demi-journée

De 20 à 100 personnes

Dégustations petits-
déjeuner et goûters
Décoration des tables
réalisées par mes soins

L'avantage de ce format :

- La durée d'un atelier reste le même avec l'avantage de la non-limitation des participants (avantageux pour les structures qui ont des collaborateurs/clients partout en France)
- On conserve les échanges via écrit ou vidéo selon le nombre de personnes
- De même pour la mise en action, avec des conseils pratiques et des exercices
- Les ateliers avec recettes peuvent se réaliser en direct avec participation de chacun ou via vidéo en différé auxquels les participants auront accès à volonté
- L'atelier est enregistré et visible en replay par les personnes n'ayant pas pu y participer



Les + de mes ateliers/dégustations :

- Des échanges et partages bienveillants
- De l'écoute et de la disponibilité
- Une expertise dans chacune des thématiques que j'aborde
- Des dégustations/petit-déjeuner/goûter entièrement réalisés par mes soins
- Je m'adapte à vos demandes
- Chaque participant reçoit :
 - un livret récapitulatif
 - un livret de recettes



Témoignages

« Je tiens à vous remercier pour la qualité de la prestation. Nos salariés ont apprécié le stand. Les conseils, les recettes et les dégustations étaient au goût de tous ! »

« L'atelier sur le Miam o Fruit était très intéressant. Le fait de participer à la préparation m'a permis de bien le garder en mémoire. En plus Samira est venue avec des fruits frais et biologiques, ce qui accentuait le côté sain de la préparation. Le résultat est succulent. Je le prépare lorsqu'une longue journée se prépare et lorsque mes filles sont en compétition d'aviron toute la journée, cela leur donne du tonus. Ce sont elles-même qui me le demandent ! »

« Les collaborateurs ont été ravis de votre intervention, ils sont tous en attente de vos recettes ! »

« Que des louanges pour votre disponibilité et répondre aux questions. Les explications étaient claires. Je tenais à participer à cet atelier et j'ai eu de la chance. C'était pratique et clair. J'irai visiter votre site pour en savoir plus sur votre approche naturopathique. Je l'ai parcouru un peu et le premier impact est qu'il est convivial et bien expliqué. A l'atelier j'ai surtout aimé ce mélange de savoirs auxquels vous vous êtes savamment inspirée pour qu'un chacun s'y retrouve avec facilité et simplicité. »