



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

«Optimisez les performances et l'état d'esprit de vos collaborateurs
grâce aux conférences, ateliers et séminaires»

avec

Vanessa Lopez

Naturopathe - énergéticienne
Auteure - conférencière





52

% des salariés français ont un niveau élevé d'anxiété au travail dont :

24

% sont en état « d'hyperstress » mettant leur santé en danger

29

% présentent un niveau dépressif élevé

Source : cabinet Stimulus

- **Difficultés au bureau et du quotidien,**
- **Stress des transports en commun,**
- **Stress des embouteillages et longs trajets,**
- **Exposition prolongée sur les écrans,**
- **Surcharge de travail et stress mal géré,**
- **Non-dits et émotions refoulées,**

entraînent tensions, douleurs (maux de tête, etc.) et blocages énergétiques dans votre corps. Ces facteurs vous fatiguent et vous empêchent d'exprimer votre plein potentiel.





**L'objectif de Vanessa Lopez
est de préserver et d'optimiser
la santé et l'épanouissement
de vos salariés au bureau.**

En les éduquant à devenir acteurs de leur bien-être, ils agissent sur les causes qui entraînent leurs inconforts (stress, fatigue, démotivation, etc.).

Les conférences, ateliers et séminaires

sont conçus pour permettre à tout professionnel d'intégrer les gestes de santé essentiels à un bon équilibre de vie au travail.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Performance & motivation

Énergie & concentration

Intuition & créativité

Brain Booster

Gestion des émotions

Transformation du stress

Esprit d'équipe



Vanessa Lopez
Naturopathe - énergéticienne



Pour le salarié :

- Apprentissage d'outils pour un bien-être sur le long terme,
- Moments de partage et de déconnexion du travail entre collaborateurs,
- Prise en charge de son capital santé, pro-activité,
- Développement de son potentiel,
- Plus d'énergie, de sérénité, de motivation, de créativité et d'efficacité,
- Meilleure gestion du stress,
- Meilleure immunité permettant de moins tomber malade,
- Meilleur état d'esprit, positivité mentale,
- Épanouissement dans son travail.

Pour l'entreprise :

- Prévention des risques professionnels (burn-out, dépression, arrêts-maladies, etc.)
- Moins d'absentéisme et de turn-over,
- Gain d'argent car moins de dépenses liés aux problèmes de santé,
- Plus de performance, meilleure rentabilité et productivité,
- Plus d'engagement des salariés, meilleure cohésion d'équipe,
- Meilleure estime des salariés pour l'employeur,
- Développement de l'entreprise, innovation.





Identifiez les causes des problématiques que vous rencontrez au sein de l'entreprise et repartez avec les clés de bien-être essentielles pour commencer des petits changements et obtenir de grands résultats.

THÈMES DE CONFÉRENCE (1H)

- ▶ **Gestion du stress**
« Apprenez à mieux gérer vos émotions »
- ▶ **Performance et motivation**
« Libérez vous de la fatigue, conseils vitalité »
- ▶ **Alimentation / nutrition**
« Menus gagnants pour être en forme et performant »





Les ateliers énergétiques de Vanessa Lopez vous donnent tous les outils pour :

- Vous libérer de vos tensions, douleurs et blocages énergétiques,
- Permettre à votre énergie de re-circuler librement dans votre organisme,
- Apprendre à vous relaxer,
- Révéler votre plein potentiel dans de multiples domaines.

« TRANSFORMEZ VOTRE STRESS »

Gestion des émotions



Mini conférence « Gestion des émotions » 30min
Minéraux et plantes anti-stress 30 min
Huiles essentielles pour rester zen 30min
Auto-massage déstressant 30min
Relaxation Anti-stress - Respirations 30min

« BRAIN BOOSTER »

Performance & motivation



Mini conférence « Motivation & efficacité » 30min
Minéraux et plantes de la performance 30min
Huiles essentielles « Énergie & focus » 30min
Gymnastique équilibre des 2 cerveaux 30min
Routine dynamisante - Respirations 30min

Retrouvez énergie et sérénité pour accomplir tous vos projets et être plus performant.



Les ateliers « santé » vous apportent tous les secrets pour renforcer votre immunité, avoir un sommeil régénérateur et du punch tout au long de la journée.

« RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE »

Rituels pour être au top le matin



Routine réveil énergisante 30min
Petits déjeuners gagnants & boissons vitalisantes 30min
Huiles essentielles du dynamisme 30min
Relaxation «Tonique » pour libérer vos tensions 30min

« APPRENEZ À LÂCHER PRISE »

Bien se détendre, pour une bonne nuit



Routine pour faire redescendre la pression 30min
Les aliments de la détente 30min
Plantes & huiles essentielles pour se relaxer 30min
Auto-massage 100% zen 30min
Relaxation pour bien dormir 30min

« PRÉVENEZ LES MAUX DE L'HIVER »

Anti-absentéisme et anti-maladie



Que faire dès les 1ers signes de refroidissement ? 30 min
Huiles essentielles de l'hiver et utilisations 30 min
Détoxification pour renforcer vos défenses naturelles 30 min
Prévention : Minéraux et plantes anti-infections 30 min

Prévenir la maladie, se lever du « bon pied » et bien dormir sont des clés essentielles pour être en forme, motivé et épanoui dans votre travail.



Le Reiki est une technique énergétique japonaise par apposition des mains, utilisée dans les hôpitaux à travers le monde (Suisse, Allemagne, Etats-Unis...) et reconnue par les assurances maladie dans plusieurs pays.



« PAUSE REIKI ZEN »

20-30min/pers

Installé sur une chaise ou allongé sur un tapis,
Offrez vous une pause
RELAXATION ET ÉNERGIE

- Apporte détente physique, mentale et sérénité,
- Soulage les tensions et atténue tout type de douleurs,
- Libère les blocages énergétiques et les émotions cristallisées,
- Active la circulation et détoxifie l'organisme,
- Agit sur la cause des déséquilibres.



Les ateliers « exploration » et « créativité » permettent d'éveiller votre cerveau droit (imagination, créativité, intuition) souvent moins utilisé que le cerveau gauche (rationalité, analyse, réflexion).

« AUTOUR DES SENTEURS »

Retour au sens



Découverte des huiles essentielles initiation 1h
Relaxation par l'exploration des 5 sens 30min
Confection de parfum naturel personnalisé 30min

« AUTOUR DE L'ALIMENTATION »

Retour aux saveurs



Mini conférence « Alimentation / nutrition » 30min
Jeu initiatique alimentation de saison 30min
Confection-Dégustation d'une pause vitaminée 30 min

Pour un bon équilibre, il est important de pratiquer des activités qui « nourrissent » nos 2 hémisphères cérébraux.



**Les ateliers « créativité » et « exploration »
permettent de passer un bon moment entre collègues
afin de renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe.**

« AUTOUR DE LA CRÉATIVITÉ »

Éveillez l'artisan en vous



Cadeaux à (s') offrir pour se chouchouter
(composez votre menu parmi les propositions ci-contre)

- **Création de sels de bain**
déstressants et/ou énergisants 30 min
- **Fabrication de bougie parfumée**
réalisé à partir matières végétales 1h
- **Fabrication de cosmétiques maison**
(déodorant, dentifrice, nettoyant pour le visage/coupe feu du rasoir ...) 20 à 30 min / produit
- **Fabrication de savon**
par saponification à froid 1h
- **Fabrication d'un baume au choix**
(des lèvres, anti-choc et contusion, mal des transports, anti-gerçures) 30 min / produit
- **Fabrication de parfum aux huiles essentielles**
sur base huileuse ou alcoolique 30 min

Toutes les créations sont réalisées à partir de végétaux et de matières premières naturelles, respectueuses de l'environnement.



**L'alimentation joue un rôle clé sur votre bien-être.
Pour être à votre plein potentiel, apprenez à bien vous alimenter
de façon gourmande et avec plaisir.**

« PETIT DÉJEUNER ÉNERGIE » pour bien démarrer la journée



Option : Mini conférence « Alimentation » 30min
Confection du petit déjeuner énergie 30min
Dégustation-questions 30 min

« PAUSE VITAMINÉE » pour garder le rythme tout l'après-midi



Option : Mini conférence « Nutrition » 30min
Confection de la collation vitaminée 30min
Dégustation-questions 30 min

« APÉRO SANTÉ » pour les accros des heures sup.



Option : Mini conférence « Alimentation » 30min
Confection de l'apéro santé 30min
Dégustation-questions 30 min



« BOISSONS VITAMINÉES et ÉNERGISANTES »

Mettez du Pep's dans vos boissons



Confection de jus de légumes gourmand 30 min

Confection de smoothie savoureux 30 min

Boissons multicolores anti-fatigue* au choix :

- Vert-spiruline-performance,
- Rouge-ibiscus-anti-oxydante,
- Jaune-citron-énergie

« AQUA FRAICHEUR »

Dynamisez votre eau



Toutes les solutions pour boire une eau de qualité 15 min

Eau du robinet ou eau en bouteille 15 min

Comment dynamiser votre eau 15 min

Eaux détox* rafraîchissantes 15 min

**Les boissons anti-fatigue et les eaux détox sont préparées à l'avance et consommées sur place pendant l'atelier.
Un temps d'information peut être défini pour l'explication de comment les réaliser.*



INFORMATIONS « SANTÉ »

- Mini conférence « Gestion du stress » 30 min
- Mini conférence « Performance & motivation » 30 min
- Mini conférence « Alimentation / nutrition » 30 min
- Détoxification pour renforcer vos défenses naturelles 30 min
- Que faire dès les 1ers signes de refroidissement ? 30 min
- Toutes les solutions pour boire une eau de qualité 45 min
- Les aliments de la détente 30min
- Petits déjeuners gagnants & boissons vitalisantes 30min

COLLATION

- Jeu initiatique alimentation de saison 30min
- Confection d'un petit déjeuner énergie 30min
- Confection d'une collation vitaminée 30min
- Confection d'un apéro santé 30min
- Confection de jus de légumes gourmand 30 min
- Confection de smoothie 30 min
- Boissons multicolores anti-fatigue* :
 - Vert-spiruline-performance,
 - Rouge-ibiscus-anti-oxydante,
 - Jaune-citron-énergie
- Eaux détox* rafraîchissantes

CRÉATIVITÉ

- Création de sels de bain 30min
- Fabrication de bougies parfumées 1h
- Fabrication de cosmétiques maison 30min
- Fabrication de savon 1h
- Fabrication d'un baume 30min
- Confection de parfum aux huiles essentielles 30min

AROMATOLOGIE

- Huiles essentielles « pour rester zen » 30min
- Huiles essentielles « Énergie & focus » 30min
- Huiles essentielles du dynamisme 30min
- Minéraux et plantes anti-stress 30 min
- Minéraux et plantes de la performance 30 min
- Minéraux et plantes anti-infections 30 min
- Plantes et huiles essentielles pour se relaxer 30min
- Huiles essentielles de l'hiver et utilisations 30 min
- Découverte des huiles essentielles initiation 1h

RÉFLEXOLOGIE

- Auto-massage déstressant 30min
- Auto-massage 100% zen 30min

ÉNERGÉTIQUE

- Routine réveil énergisante 30min
- Routine pour faire redescendre la pression 30min
- Routine dynamisante - Respirations 30min
- Gymnastique équilibre des 2 cerveaux 30min

RELAXATION

- Relaxation Anti-stress - Respirations 30min
- Relaxation pour bien dormir 30min
- Relaxation par l'exploration des 5 sens 30min
- Relaxation «Tonique » pour libérer vos tensions 30min

REIKI

- Pause « Reiki Zen » 20 à 30min / pers.





Vivez et partagez des moments conviviaux, pratiques et ludiques, des rendez-vous originaux inscrits dans la joie et la bonne humeur.

MATIN 1/2 journée



- Petit-déjeuner ou déjeuner « énergie »
- 1 ou 2 Atelier(s) au choix ou « à la carte »
- 1 Conférence d'1h au choix

APRÈS-MIDI 1/2 journée



- Buffet vitalité ou pause vitaminée
- 1 Conférence d'1h au choix
- 1 ou 2 Atelier(s) au choix ou « à la carte »

HAPPY-HOUR 1/2 journée



- 1 Conférence d'1h au choix
- 1 ou 2 Atelier(s) au choix ou « à la carte »
- Collation apéro santé

Piochez dans les ateliers présentés plus haut et confectionnez votre séminaire sur-mesure.



POUR 1 JOURNÉE OU 1 WEEKEND

Votre séminaire sur-mesure

Forte d'expérience et de proposition, Vanessa vous propose également un accompagnement personnalisé dans l'organisation de votre séminaire d'entreprise.

PROGRAMME

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 journée | <input type="checkbox"/> Matinée | <input type="checkbox"/> Happy-hour |
| <input type="checkbox"/> 1 Week-end | <input type="checkbox"/> Après-midi | <input type="checkbox"/> Soirée |

LES CONFÉRENCES

- Gestion du Stress
- Performance & motivation
- Alimentation / nutrition
- Autres thèmes personnalisés

LES ATELIERS

- Énergie
- Santé
- Zen
- Exploration
- Créativité
- À la carte
- Autres ateliers sur demande

LES COLLATIONS

- Petit déjeuner énergie
- Buffet ou déjeuner vitalité
- Collation vitaminée
- Apéro santé
- Boissons énergisantes
- Eaux détox
- Autre

LES EXTRAS

- Ballade énergétique
- Activité 2 selon lieu
- Activité 3 selon lieu
- Pause Reiki Zen





Naturopathe, énergéticienne et réflexologue, Vanessa Lopez est avant tout une passionnée du bien-être.

Auteure de plusieurs livres dont son Best Seller « Secrets de Naturopathes » s'est déjà écoulé à plus de 20 000 exemplaires, Vanessa est régulièrement sollicitée par les **médias** pour son expertise.

Elle produit également des articles de **blog** pour partager les dernières actualités en matière de santé et bien-être au naturel. Vous pouvez également bénéficier de ses précieux conseils à travers ses consultations, ses **conférences**, ses **séminaires** ou ses **ateliers** créés sur-mesure.

Son humanité et son désir constant de vous apporter un équilibre de vie durable font de Vanessa Lopez une professionnelle très appréciée et reconnue dans son secteur.

Vanessa Lopez

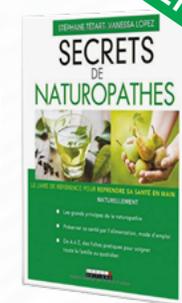
Praticienne de Santé Naturopathe

Énergéticienne

Diplômée du **CENATHO©**

Certifiée par la **FENAHMAN**

(Fédération française des Ecoles de Naturopathie)



BEST SELLER
+ de 20 000 exemplaires
VENDUS



Contact

Vanessa Lopez

6, avenue de château du Loir
92400 Courbevoie

07.61.01.19.25

contact@vanessa-lopez-naturopathe.com



www.vanessa-lopez-naturopathe.com