

Schühmann Emilie
Consultante en projet prévention/santé/bien être
Praticienne en naturopathie
06 31 95 64 98
emilieschuhmann@laposte.net

Atelier nutrition

L'alimentation est le premier pilier de notre santé et de notre qualité de vie.
Comment remettre le bon sens au cœur de notre alimentation ?

Quels sont les aliments et les associations alimentaires qui nous font du bien et ceux à éviter ?



Un **atelier nutrition** a comme objectifs de permettre aux participants de comprendre comment les choix alimentaires quotidiens peuvent avoir un impact sur l'**énergie**, de leur donner les clés d'une alimentation saine.

Objectifs :

- Avoir une alimentation adaptée à ses échéances professionnelles (en cas de période de surcharge de travail, avant un événement stressant...)
- Apprendre à mieux manger en adoptant une alimentation équilibrée
- Apprendre à soutenir sa forme grâce à l'alimentation
- Acquérir les bases de l'hygiène de vie pour préserver sa santé

Plusieurs thématiques au choix:

- Quels petits-déjeuners pour bien démarrer sa journée
- Que manger pour rester au top toute la journée : lien entre alimentation et vitalité
- Les aliments à privilégier pour **une meilleure concentration**
- Vers quels aliments se tourner pour une collation alliant plaisir et santé
- Comment booster son **énergie** grâce aux super aliments
- Déjeuner à l'extérieur, sur le pouce, comment je m'adapte
- Adapter son alimentation au travail de nuit.

Tous les ateliers nutrition peuvent se terminer par une partie dégustation.

Schühmann Emilie
Consultante en projet prévention/santé/bien être
Praticienne en naturopathie
06 31 95 64 98
emilieschuhmann@laposte.net

Prévenir et gérer le stress au travail

Comprendre la physiologie du stress et acquérir des outils simples et pratiques pour se relaxer.



Objectifs :

- Comprendre l'impact du stress sur la santé
- Avoir des outils pour gérer la stress
- Adapter son alimentation

Thématiques abordées :

- L'alimentation anti-stress: il existe un tas de moyens d'appivoiser le stress voire de le limiter. L'un des moyens se trouve dans notre assiette.
- Techniques de relaxation rapides au bureau : plantes, huiles essentielles, respirations, mouvements..
- **Introduction aux émotions** : Explication de l'interaction entre émotions et stress, et comment les émotions non régulées augmentent la charge mentale
- Se construire sa boîte à outils "anti-stress"

Garder un cerveau en forme : mémoire, concentration, capacités attentionnelles



Objectif :

Comprendre le fonctionnement de notre cerveau et apprendre à booster notre mémoire et notre concentration

Thématiques abordées:

- Comment fonctionne notre cerveau ?
- Qu'est ce que la mémoire?
- Entretenir, optimiser sa mémoire
- Le rôle de l'alimentation
- Les aides en phytothérapie
- Astuces pour améliorer sa concentration au travail

Améliorer la qualité de son sommeil

Objectif :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Sensibiliser aux conséquences d'un manque de sommeil
- Apporter des conseils pour retrouver un bon sommeil



Thématiques :

- Présentation des différentes phases et cycles du sommeil, afin de mieux comprendre l'origine des troubles rencontrés
- Exposé des bienfaits du sommeil sur l'organisme mais aussi la vie sociale et professionnelle
- Découverte des clés pour améliorer la qualité de son sommeil, de l'endormissement au réveil.

Schühmann Emilie
Consultante en projet prévention/santé/bien être
Praticienne en naturopathie
06 31 95 64 98
emilieschuhmann@laposte.net

Aromathérapie : Les huiles essentielles indispensables

Objectif :

Découvrez les vertus des **huiles essentielles**,
leurs contre-indications et leurs utilisations
les plus courantes



Thématiques :

- À quoi elles servent ?
- Comment les utiliser ?
- Comment les mélanger ?
- Leurs bienfaits Les indispensables
- Découverte olfactive
- Les précautions d'emploi
- Quelles huiles sont faites pour vous ?

Un atelier pour **apprendre** les bases de **l'aromathérapie**.

Atelier huile essentielle sur le thème de votre choix.

Plusieurs thématiques au choix:

- Gestion des émotions
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil
- Stimuler le système immunitaire

Possibilité de créer un mélange individuel

***D'autres thématiques peuvent être proposées
en fonction de vos besoins et attentes***

Schühmann Emilie
Consultante en projet prévention/santé/bien être
Praticienne en naturopathie
06 31 95 64 98
emilieschuhmann@laposte.net

Déroulement des ateliers :

Durée : chaque atelier dure de 1h30 à 2h

Mon approche :

- **m'adapter** aux attentes et aux besoins du public (caractéristiques individuelles et collectives, représentations sociales, âge..)
- ancrer les échanges et les conseils dans la réalité en invitant les participants à faire part de leurs conditions de vie, de leurs expériences préalables concernant la thématique et de leurs vécus
- communiquer à travers des messages clairs et **non moralisateurs**
- permettre aux participants de **construire activement** les nouveaux savoirs pour se les approprier, en alternant les outils utilisés : exposé oral, jeu de questions-réponses, mise en pratique..
- m'inscrire dans une démarche de **promotion de la santé avec une approche globale**

Ma posture d'intervenante :

- avoir **confiance** dans le potentiel du groupe et croire en leur capacité et leur motivation à apprendre
- avoir une **attention positive** pour chaque membre du groupe



- **laisser chaque participant** contrôler ce qu'il veut faire connaître aux autres de son intimité ou de sa personne, poser avec le groupe des règles de fonctionnement permettant à chacun de se sentir à l'aise

- **veiller à favoriser les échanges**

Schühmann Emilie
Consultante en projet prévention/santé/bien être
Praticienne en naturopathie
06 31 95 64 98
emilieschuhmann@laposte.net

Autres prestations possibles

Réflexologie plantaire

Bénéficier d'un temps de relaxation pour relâcher les tensions.

La Réflexologie Plantaire est une technique manuelle, issue de la médecine traditionnelle chinoise.

Une séance de réflexologie plantaire procure une profonde sensation de relaxation. Elle agit sur l'ensemble du corps en relâchant les tensions et en levant les blocages.

Rendez-vous individuel

Obtenir des conseils personnalisés pour préserver ou améliorer sa santé.

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.

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.

Ces bilans individuels permettent de faire le point sur l'état de forme et de santé des collaborateurs qui le souhaitent, afin de mettre en place un programme d'optimisation de santé individualisé.