



O SIRIS

LA SANTÉ EN
ENTREPRISE





Sommaire .

- 1 ● À propos
- 2 ● L'équipe
- 3 ● Nos objectifs

- 4 ● Nos prestations
- 5 ● Notre partenariat
- 6 ● Nous contacter





À propos ●

La **santé de l'entreprise** dépend notamment de la **santé et du bien-être de ses salariés**. Les initiatives des employeurs visant à renforcer la « Qualité de Vie au Travail (QVT) » sont en plein essor et la naturopathie dispose d'**outils individuels et collectifs** permettant l'atteinte de ces objectifs de santé au travail.

La **naturopathie**, reconnue par l'OMS comme la médecine traditionnelle occidentale, vise à **préserver** et à **optimiser la santé globale** de l'individu, sa qualité de vie, ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'auto-régénérer par des moyens naturels.

La naturopathie est fondée sur dix grandes techniques que sont l'alimentation, l'équilibre psycho-émotionnel, le mouvement, les techniques respiratoires, l'usage des plantes, la micronutrition, les techniques manuelles (massage...) et réflexes, les techniques énergétiques et vibratoires.



L'équipe .

Gaëlle Kiersnowski

Naturopathe
*Ingénieure Energie et
Environnement*



Myriam Sidi

Naturopathe et cheffe de chœur
*Master in Business
Administration ESSEC*



Nos objectifs .



Performance

Renforcer l'**attractivité** de l'entreprise, soutenir la **motivation** et l'**engagement** des salariés pour une meilleure **efficacité** et **performance** de l'entreprise.



Prévention

Améliorer la santé pour réduire les arrêts-maladie. **Prévenir les situations de déséquilibres** pouvant mener au burn-out.



Bien-être

Améliorer le bien-être en entreprise en offrant des **moments de détente** aux collaborateurs. **Favoriser l'épanouissement** des collaborateurs, à travers une approche globale d'amélioration de l'hygiène de vie.



Nos prestations.

Ateliers de groupe ●

Sur des thématiques liées à l'hygiène de vie et aux problématiques rencontrées en entreprise. Apports théoriques, exercices pratiques et conseils.

Durée : 1h30 à 3h



Conférences ●

Pour informer plus largement les collaborateurs sur des sujets liés à leur santé, leur donner des conseils et des ressources simples à mettre en œuvre.

Durée : 1h30 à 2h



Séances individuelles ●

Un accompagnement personnalisé grâce à un bilan et un suivi naturopathique individuel.

Durée : 2 x 50 min

ET/OU

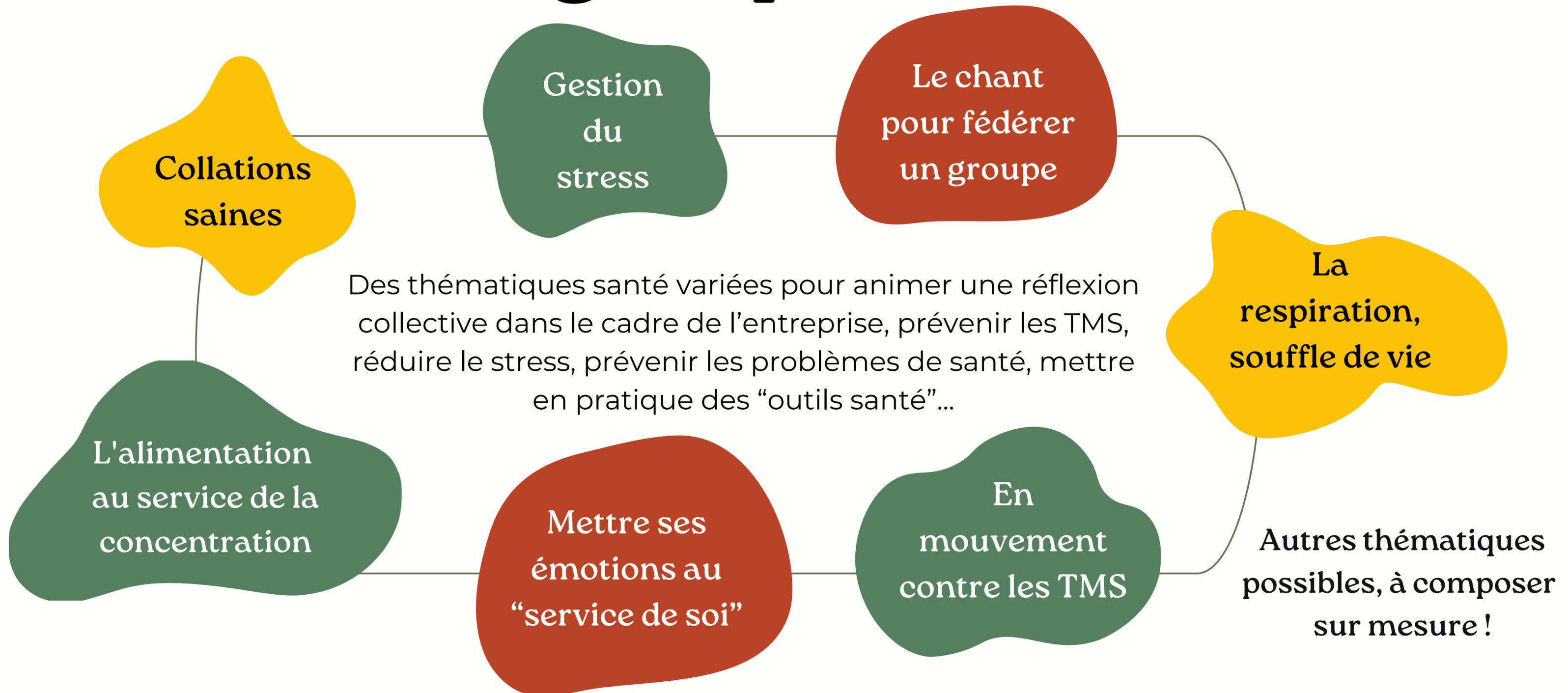
Une séance de massage "Amma assis" ou de réflexologie plantaire

Durée : 20 min





Ateliers de groupe .





Conférences .

Contrôler
son stress et
vivre ses
émotions

Bien dans son
assiette !

Prendre soin de
son 2ème cerveau :
l'intestin

Les clés d'un
sommeil
réparateur

Des informations scientifiques, des
conseils et des ressources simples à
mettre en œuvre.

Décrypter les
personnalités pour
mieux collaborer

Booster
son
énergie

Pour un
système
immunitaire
efficace

Autres thématiques
possibles sur demande



Séances individuelles .

**Consultation de
naturopathie**

Pour offrir à vos collaborateurs

- un espace d'écoute individuelle
- des conseils adaptés en éducation à la santé
- un moment de détente au sein de l'entreprise
- l'opportunité de prendre en main leur santé

**Massage
AMMA assis**

**Réflexologie
plantaire**



Un partenariat adapté à vos besoins .

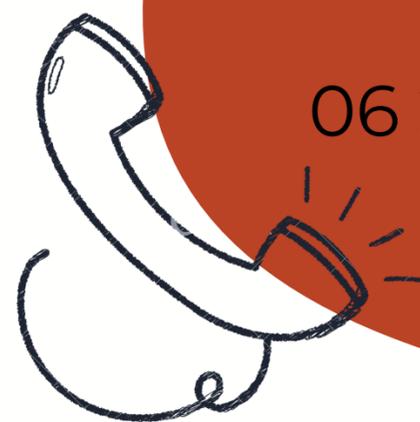
- Intervention ponctuelle (ex : séminaire, départ en retraite, cadeau de naissance...)
- Intervention régulière (mensuelle, trimestrielle)
- Pack Atelier + Conférence + Massage
- Pack Atelier + Massage
- Pack sur mesure



Nous contacter.

Vous souhaitez en savoir plus, obtenir un devis ou concevoir un programme adapté ?

par téléphone



Myriam
06 77 10 33 53
ou
Gaëlle
06 26 45 48 06

ou via notre
formulaire en ligne :





Merci pour l'intérêt que vous portez à notre proposition !