

INTERVENTIONS DANS VOTRE ENTREPRISE NUTRITION ET EMOTIONS ALIMENTATION & HYPNOSE

LE DUO QUI STIMULE, HARMONISE ET FAIT LA DIFFERENCE

POURQUOI ME FAIRE INTERVENIR ?



UN QUOTIDIEN IMPACTÉ POSITIVEMENT

Stress en chute libre, fatigue chronique qui décroît, concentration qui revient, grignotages qui s'apaisent, moins de sucre, moins de charge mentale, moins de débordements émotionnels...



UN INSTANT POUR SE RESSOURCER AUTREMENT

Une pause épanouissante avec une approche bienveillante, non culpabilisante et des outils simples utilisables immédiatement.



UNE SYNERGIE EFFICACE

Des équipes motivées, des échanges harmonieux, un climat agréable... pour une performance visible.

QUI SUIS JE ?

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE PASSIONNÉE,
équilibre et plaisir au menu, sans culpabilité.

ANCIENNE INGÉNIEURE PRÉVENTION SANTÉ,
une reconversion au service de l'humain.

HYPNOTHÉRAPEUTE CONVAINCUE,
le bien être dans la tête se reflète dans l'assiette.

ACCOMPAGNATRICE MIEUX ÊTRE,
des interventions concrètes, vivantes et efficaces.



EN ENTREPRISE
CONFÉRENCES
ATELIERS
JOURNÉES THÉMATIQUES
CONSULTATIONS

MES INTERVENTIONS: ATELIERS - CONFERENCES

APPROCHE COMBINEE ET ORIGINALE: DIETETIQUE + (AUTO)HYPNOSE



ON FAIT LE POINT
SUR VOS BESOINS ?

Visio gratuite

5. SOMMEIL, RÉCUPÉRATION & ALIMENTATION : RESTAURER L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

découvrir comment aller vers un sommeil réparateur grâce à une hygiène alimentaire et émotionnelle.

VITALITÉ

1. EQUILIBRE NUTRITIONNEL & PERFORMANCE DURABLE

savoir comment optimiser l'énergie et la concentration grâce à une alimentation adaptée.

CLARTÉ MENTALE

EN ROUTE VERS L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL ET EMOTIONNEL

4. TELETRAVAIL & COMPULSIONS ALIMENTAIRES

identifier les mécanismes internes de l'alimentation émotionnelle, les comprendre, les apaiser et les transformer.

PRÉVENTION SANTÉ

2. STRESS, FATIGUE & RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

comprendre les relations entre alimentation, stress et fatigue puis explorer des méthodes de régulation émotionnelle.

APAISEMENT

3. RETROUVER UNE RELATION HARMONIEUSE À SON CORPS

se reconnecter aux sensations corporelles, apprendre à écouter son corps et porter un regard bienveillant sur son image corporelle.

CONFiance EN SOI

VOTRE SUJET, VOTRE CHOIX

100% personnalisé selon
votre demande

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES SUR SITE

- SEANCES DIETETIQUE & HYPNOSE - 1H/PERS
- APPROCHE PERSONNALISÉE ET APPROFONDIE
- SECRET PROFESSIONNEL ET CONFIDENTIALITÉ



AJUSTABLE
SUR MESURE

