



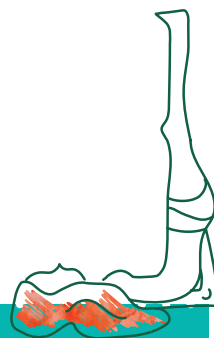
green MARINE

be green - live well

Formation - Atelier - Conférence - Conseil



-
**Santé
et bien-être
au travail**
-



FORMATION

"Une formation participative, collective
et pratique pour atteindre le bien-être physique,
émotionnel et mental"



Green Day

Journée complète
3/4 ateliers au choix - 7h



Green Time

Demi-journée
1-2 ateliers au choix - 3h30



Green Break

1 atelier au choix - 1h

- 8-10 personnes, formules personnalisables -



Objectif ?
Faire évoluer durablement
vos équipes vers le bien-être
et la pleine santé



ATELIERS & CONFÉRENCES

Une heure pour vous parler de naturopathie et de bien-être au travail

- ♥ C'est dans la boîte !
Préparer sa lunch box
- ♥ Morphée, mon oreiller et moi
Tout sur le sommeil et comment l'améliorer
- ♥ Essentielles mon cher Watson !
Les huiles essentielles au quotidien
- ♥ A vos marques, prêts, soufflez !
Apprenez à respirer
- ♥ Pimp mon assiette
Les astuces pour un repas santé
- ♥ Cool Raoul
Techniques anti-stress
- ♥ It's aliiiiive !!
Manger vivant : cru, déshydraté...
- ♥ Plein le dos
Sauver son dos au bureau
- ♥ Grand ménage
Tout sur la detox
- ♥ A grosses gouttes
Transpirer c'est la santé
- ♥ Bien dans ma peau
Soigner sa peau selon la naturo
- ♥ Ca balance pas mal
L'équilibre, yin/yang, vie pro/perso

Ajoutez 30 min de pratique pour une expérience complète !

Efficience - Engagement - Bien-être



Devis sur demande - possibilité de formation en anglais



Exemple d'un **Green Day**

Matinée

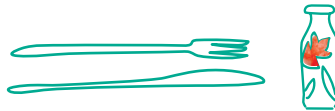
Naturo, quesaco ?

+ Tour de table des participants



Pimp mon assiette

+ Atelier pratique : « tup-aware »



Après midi

Cool Raoul

+ Atelier pratique : dream zen (visualisation)

Ca balance pas mal

+ Atelier pratique : hiérarchiser, prioriser

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Investissez dans le bien-être et la santé de vos collaborateurs !
Offrez à vos équipes la présence d'un professionnel de la santé globale et holistique dans vos locaux afin de leur faire bénéficier d'un suivi personnalisé





AUTRES PRESTATIONS

(en partenariat)

Manger

Traiteur naturopathique (petit-déjeuners, déjeuners, pauses, jus de légumes, buffet d'accueil)

Se relaxer

Massages, réflexologie, ostéopathie, shiatsu...

Bouger

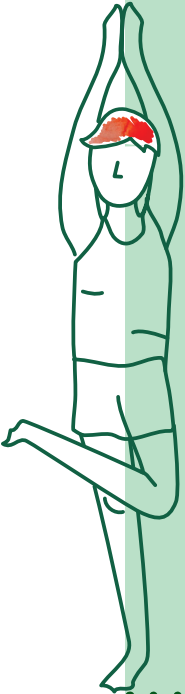
Mini trampoline, yoga, coaching sportif

Esprit

Méditation, visualisations positives, luminothérapie, ancrages...

Espace

Aménagements de l'espace de travail pour le bien-être des employés



Mini potager d'intérieur, aménagement d'une salle de détente « no work », diffuseur atmosphérique, végétalisation, paniers de fruits et légumes à disposition, extracteur de jus, espace « napping », ergonomie de la station de travail et bien être du dos, luminothérapie...



QUI SUIS-JE ?

- ♥ Experte santé, alimentation, bien-être
- ♥ Expérience internationale (USA, Canada)
- ♥ Comédienne (Paris, San Francisco, Londres)
+ interventions publiques
- ♥ Rédactrice et blogueuse santé,
entreprise, famille



*Educatrice de santé naturopathe
Diplômée ISUPNAT/ Certifiée FENA
Affiliée OMNES*

LES PETITS

Interactif et ludique - Mise en pratique
- Outils accessibles - Offre sur-mesure



be green - live well



Marine Sharaf | NATUROPATHE

marine.sharaf@gmail.com

greenmarine.fr

  @greenmarinenaturo