

# LA NATUROPATHIE EN MILIEU PROFESSIONNEL

LE  
CATALOGUE  
2025



Ensemble favorisons l'énergie durable  
de vos salariés

[www.laurefigoni.com](http://www.laurefigoni.com)





*Laure Figani*

## UN PARCOURS GUIDÉ PAR LE MONDE DE L'ENTREPRISE

Après vingt ans d'expérience professionnelle variée et enrichissante, j'ai occupé des postes à la fois opérationnels et stratégiques, ainsi qu'une fonction impliquant la représentation des salariés. Par la suite, j'ai fondé ma propre entreprise, consolidant ainsi mon expertise dans le domaine

de la gestion, des ressources humaines, du leadership et de la stratégie globale de l'entreprise. J'ai acquis une expérience à plusieurs niveaux de responsabilité. Cela m'a permis de mieux comprendre les défis auxquels les employés, les cadres et les dirigeants sont confrontés en général et plus

spécifiquement en matière de bien-être au travail. Ma spécialisation en naturopathie en milieu professionnel, me permet de me positionner en tant que partenaire essentiel pour soutenir tous les acteurs en matière de santé au travail et de prévention des risques psychosociaux.

## MA VISION HOLISTIQUE

La naturopathie en milieu professionnel gagne en popularité en raison de la reconnaissance croissante de l'importance du bien-être et de la santé des collaborateurs pour la productivité globale et la satisfaction au travail. De plus en plus d'entreprises sont à la recherche d'un interlocuteur incontournable, en matière de santé au travail et de prévention des risques psychosociaux.

L'objectif est de créer un cercle vertueux où le bien-être des employés contribue à une meilleure productivité, à une réduction de l'absentéisme et à une plus grande fidélité des talents. Dans ce contexte, la naturopathie en milieu professionnel permet de créer un bénéfice mutuel et durable pour tous les acteurs. Ainsi elle participe à créer un environnement de travail où chacun peut faire un travail de qualité.



La prise de conscience croissante des enjeux liés au bien-être des employés encourage les entreprises à investir dans des programmes de soutien et des initiatives visant à promouvoir un environnement de travail sain et équilibré.

## LES ATOUTS POUR LES COLLABORATEURS



BONNE SANTE  
PHYSIQUE



MEILLEURE  
GESTION DU  
STRESS



EQUILIBRE  
EMOTIONNEL  
SAIN



SENTIMENT  
DE  
VALORISATION

## LES AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE



DIMINUTION  
DE  
L'ABSENTEISME



AMELIORATION  
DE LA  
PRODUCTIVITE



ENGAGEMENT  
ET  
MOTIVATION



ATTRACTIVITE  
ET  
INNOVATION

Je vous accompagne au cœur  
de la santé au travail

# LES FORMULES

## L'ESCAPE GAME



En groupe de 6 participants maximum



Durée de 2h à 3h



Devis sur demande



Dans vos locaux

## L'ATELIER



En groupe de 12 participants maximum



Durée de 1h à 2h



Devis sur demande



Dans vos locaux ou en distanciel

## FORFAIT ANNUEL



Devis sur demande

Les ateliers sont planifiés selon la fréquence qui vous convient : mensuels ou trimestriels, afin de favoriser le bien-être des employés de manière durable tout au long de l'année.

## L'EVENEMENT



Durée d'une 1/2 journée à 2 jours



Devis sur demande

Les événements soutiennent la santé physique et mentale en traitant différents sujets lors de la semaine de la qualité de vie au travail, en prévention santé ou au cours des séminaires.

## LA SEANCE



Durée de 60 min



50 €



Dans vos locaux ou en distanciel

Une permanence pour des séances individuelles et sur mesure en naturopathie, adaptées au rythme qui vous convient, est proposée aux employés.



## NOURISSEZ VOTRE CERVEAU

Un atelier captivant qui révèle les alliés nutritionnels souvent méconnus qui boostent l'énergie de notre cerveau.

Une exploration ludique de nos besoins aux moments clés de la journée pour renforcer la motivation et la concentration au travail.

Une révélation pour stimuler l'énergie des participants !

## MANGEZ MALIN AU BUREAU

Lors de cet atelier découvrez cinq conseils clés pour choisir les aliments appropriés pour les repas et les collations.

les participants récolteront des astuces pour des repas sains et sources d'énergie.

Manger au travail ne sera plus un défi !



## INTESTIN HEUREUX, ENERGIE AU TOP

Un atelier qui souligne l'importance cruciale de l'intestin pour le bien-être et la santé globale des participants.

Une exploration du rôle essentiel que joue notre intestin, souvent appelé notre "deuxième cerveau", dans notre vie quotidienne.

Boostez votre énergie avec un intestin en pleine forme !





## STOP AU BURN-OUT

Un atelier qui vise à sensibiliser sur le fait que le burn-out n'est pas inévitable !

Les participants apprendront à repérer les signes précurseurs de l'épuisement professionnel et à mettre en place des actions concrètes pour préserver le bien-être de chacun.

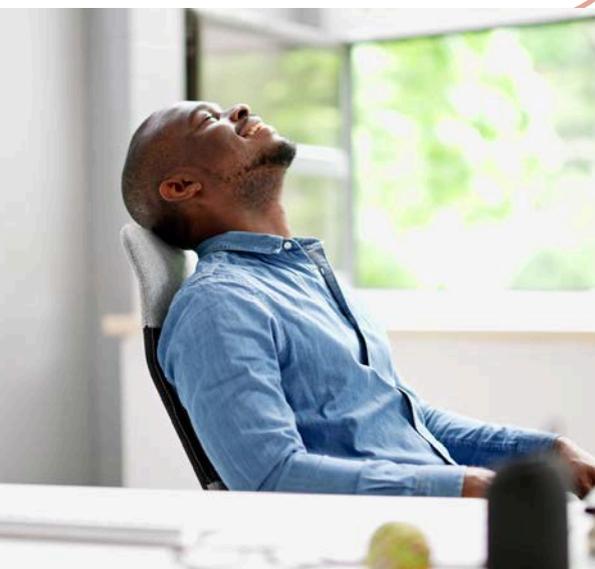
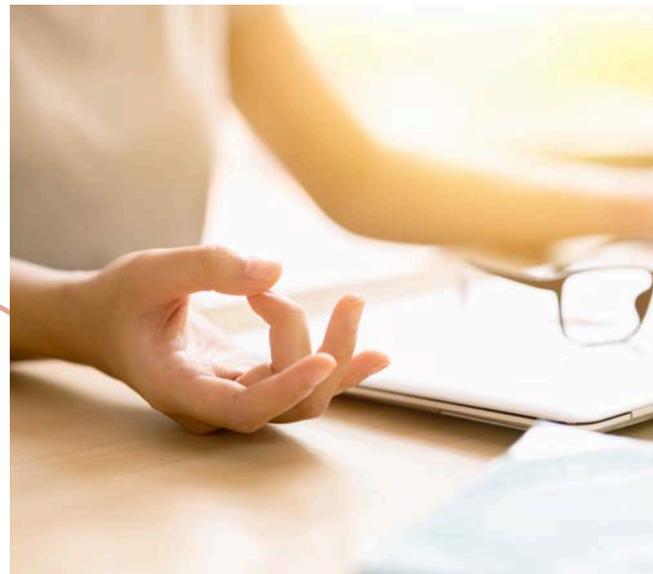
Unissez vos forces pour combattre le burn-out !

## LE STRESS NE PASSERA PAS PAR MOI !

Lors de cet atelier, nous explorerons les mécanismes du stress et les méthodes de relaxation pour aider à mieux le gérer au quotidien.

Les participants seront amenés à reconnaître les signes de stress et à s'auto-évaluer.

Ensemble, visez une vie plus équilibrée et apaisée !



## RÉDUIRE LE STRESS AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Découvrez un atelier destiné à la pratique de cette méthode de respiration anti-stress qui aide à prendre du recul, réfléchir, faire des choix éclairés et se recentrer. C'est également un véritable outil de santé pour les participants..

Une véritable bouffée d'oxygène pour une vie plus sereine !



## L'ART DE BIEN DORMIR

Un atelier pour appréhender l'importance du sommeil pour maintenir un niveau d'énergie optimal au travail.

Acquisition des connaissances sur l'influence du sommeil et découvrir des outils pratiques pour améliorer le sommeil des participants.

La clé pour relever les défis professionnels avec vitalité et efficacité !

## ON RENTRE LES MOUTONS ET ON DORT !

Un atelier pour explorer les obstacles à notre endormissement et les perturbations de notre sommeil. Découvrez les clés d'un sommeil réparateur et dites adieu aux insomnies.

La qualité de notre sommeil est cruciale pour maintenir notre énergie tout au long de la journée !



## LE BEST OF DE L'ÉNERGIE AU TRAVAIL

### LES GARDIENS DE L'ÉNERGIE

Un atelier complet qui met en lumière les principes fondamentaux de l'énergie au travail : une synthèse des meilleurs éléments de chaque atelier pour offrir une vision globale du sujet.

Les participants suivront un parcours exploratoire qui les conduira à rencontrer les gardiens de notre énergie.

C'est une aventure interdimensionnelle à travers toutes les sphères de notre corps !



## LA NATUROPATHIE EN MILIEU PROFESSIONNEL LES TARIFS 2025

Type d'interventions	Durée	Nombre de Participants	Tarif (HT)	Détails
<b>ESCAPE GAME</b>	2 à 3 heures	Jusqu'à 6 personnes	400€ à 600€	Valable pour les thèmes : <ul style="list-style-type: none"><li>· Nourrissez votre cerveau</li><li>· On rentre les moutons et on dort</li><li>· Les gardiens de l'énergie</li></ul>
<b>ATELIER THEMATIQUE</b>	1 à 2 heures	Jusqu'à 12 personnes	250€ à 350€	Sur tous les thèmes de l'énergie (concentration, santé mentale, sommeil, best of).
<b>FORFAIT ANNUEL</b>	1 atelier par mois ou tous les 3 mois (2h)	Jusqu'à 12 personnes / atelier	Sur Devis	Programme d'interventions variées sur 12 mois, suivi et ajustements inclus.
<b>EVENEMENT</b>	3 à 8 heures	Jusqu'à 25 personnes	700€ à 1500€	Interventions variées avec ateliers ou escapes games, pratiques et moments d'échange sur demie ou journée complète.
<b>LA SEANCE</b>	1h	1 personne	50 €	Séance de conseils personnalisés en naturopathie.
<b>ATELIER SUR MESURE</b>	Variable	Variable	Sur devis	Création d'un programme personnalisé selon les besoins de l'entreprise.
<b>FRAIS DE MATERIEL</b>	N/A	N/A	50€ à 200€ / atelier	Supports pédagogiques, produits à tester, à déguster, fiches-conseils.
<b>FRAIS DE DEPLACEMENT</b>	N/A	N/A	Variable	Hors Ile de France

## LA FORMULE

Envisager d'incorporer des ateliers dans le cadre professionnel témoigne de votre engagement à créer un environnement de travail plus sain et harmonieux pour vos employés. Vous aurez accès à un accompagnement personnalisé, adapté aux besoins particuliers de votre équipe, ce qui est essentiel pour garantir le succès de cette initiative.

- 1 rdv Diagnostic
- 1 Questionnaire en amont
- 1 Proposition d'intervention personnalisée
- 1 enquête de satisfaction
- 1 RDV debriefing

## PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR VOTRE DIAGNOSTIC PERSONNALISE



BIENTÔT

**NEW!** UN PROGRAMME POUR ALLER PLUS LOIN POUR  
VOUS ACCOMPAGNER A LA DÉMARCHE QVCT



[contact@laurefigoni.com](mailto:contact@laurefigoni.com)

Agence Laure FIGONI- SASU  
3 Bis rue des Erables  
77540 ROZAY EN BRIE

N° Siret 951 013 150 RCS Meaux



06 15 37 25 88



[laurefigoni.com](http://laurefigoni.com)

