

CONTENU

- Physiologie des cycles féminins : **comprendre l'impact des hormones sur la performance.**
- Outils simples et concrets : **conseils en alimentation**, en **gestion du stress** et en **activités physiques** au travail.
- **Brainstorming** pour gagner en confort et en efficacité.
- Pratique de la **cohérence cardiaque** et **étirements.**



FORMATS

- 1h30 en atelier interactif ou ateliers flash à définir
- 5-15 participant-es
- En présentiel ou en ligne

LES PLUS

- Atelier ludique et interactif
- Fiche mémo en bonus
- Questionnaire de mesure d'impact

AVANTAGES EMPLOYÉ·ES

- Mieux-être physique et mental
- Gain d'efficacité
- Meilleure gestion du stress

AVANTAGES EMPLOYEUR

- Réduction de l'absentéisme
- Augmentation de la performance
- Fidélisation des talents

« J'ai beaucoup apprécié les apports concernant l'hygiène de vie (stress, alimentation, etc.). Je ne savais pas que cela pouvait avoir un impact sur les cycles féminins. Merci pour la grande qualité de votre présentation et de vos apports ! ».

Julie, entrepreneure, L'Usine Vivante, juin 2024.



Constance Gard
Naturopathe

Coralie Loppin
Consultante QVT

Contactez-nous pour personnaliser votre offre



ateliersbem@gmail.com