



ISABELLE MANTE  
NATUROPATHIE

# CONFÉRENCES & ATELIERS NATUROPATHIE

Retrouver de l'énergie

Réduire la fatigue

Gérer son  
capital santé



## Gérer son capital santé au travail grâce aux principes de la naturopathie.



La fatigue chronique, le stress, les infections hivernales, sont de véritables obstacles à notre épanouissement au travail. Les conséquences pour l'entreprise se manifestent de plusieurs façons : **absentéisme, difficultés de concentration, perte de productivité, manque d'engagement.**

Depuis de nombreuses années, **la qualité de vie au travail devient un enjeu de santé public**, et les entreprises cherchent de nouveaux moyens pour apprendre à leurs collaborateurs à mieux prendre soin d'eux.

*Parce que chaque employé est un humain, l'entreprise de demain devra désormais prendre en compte ses salariés dans leur dimension humaine.*

### Les interventions en entreprise ont pour but :

- Apprendre à intégrer une alimentation saine et vitalisante.
- Trouver les outils qui nous aident lors de situation stressantes.
- Améliorer notre système immunitaire pour mieux faire face aux infections.
- Prendre soin de soi et savoir faire des pauses efficaces.

### Ce qu'en disent les employés :

- **Intégrer les principes naturopathiques permet de retrouver de l'énergie** : en prenant en main leur alimentation, les participants aux ateliers retrouvent de l'énergie tout au long de la journée.
- **Apprendre à se poser** : sollicité de toute part, les exercices de détente corporelles, relaxation, dynamisation, permettent d'être plus concentrés, plus efficace lors des tâches du quotidien.
- **Mieux gérer son stress** : de nombreuses situations professionnelles peuvent provoquer des réactions de frustrations, d'énerverment ou de déception. En mettant en place des outils de gestion du stress, les participants anticipent mieux leurs réactions et évitent de prendre des décisions « à chaud.
- **Mieux faire face aux infections hivernales** : grâce à des techniques naturelles, les participants parviennent à se remettre plus rapidement, et retrouvent de l'énergie.

*Interventions en entreprises, établissements de soins (hôpitaux, cliniques, maisons de retraite, etc.), établissements scolaires (écoles, collèges, Lycées, école préparatoires).*

# Les différentes formules

## Les conférences :

### Les petits-déjeuners santé :

Parce que l'énergie de la journée commence dans l'assiette, le premier repas de la journée est souvent une source de fatigue chronique. Comprendre les apports nutritionnels incontournables pour démarrer la journée permet d'intégrer une routine santé dès le matin.

### Quelle alimentation pour éviter la fatigue ?

Pour maintenir une énergie constante tout au long de la journée, l'alimentation est une clef incontournable. Quels éléments intégrer dans son assiette pour maintenir cette énergie tout au long de la journée ? Quels sont les aliments à bannir ? Quelle boisson privilégier ?

### Les infections hivernales :

L'homme n'est pas né pour être malade et le petit rhume de l'hiver n'est pas incontournable. Comment s'en prémunir ? Quelles stratégies mettre en place pour se remettre plus rapidement ?

### Le stress, son fonctionnement et comment s'en prémunir :

Le stress paraît comme un sujet incontournable dans nos vies modernes. Que signifie exactement ce terme ? Et quels sont les mécanismes qui se mettent en place. A quel moment s'alerter et prendre soin de soi ?

### Les huiles essentielles :

Obtenus à partir des plantes, ces concentrés de principes actifs ont de multiples bienfaits. Quelles sont les huiles essentielles principales, quelles sont leurs actions, et comment les utiliser en toute sécurité ?

### Les micronutriments de la fatigue :

Les micronutriments ont un impact important sur nos états de fatigue. Certains sont indispensables pour maintenir notre niveau d'énergie. Comment s'assurer d'avoir un apport optimal, et dans quels cas faut-il se compléter ?

### **Durée :**

1h à 1h30

### **Pour qui ?**

Toute personne souhaitant prendre en main sa santé de façon naturelle.

### **Prérequis :**

Aucune connaissance particulière.

### **Programme :**

Ces conférences permettent d'avoir des clefs à mettre en place. Les recommandations ne dispensent pas d'une visite médicale et ne sauraient se substituer à un traitement médicamenteux si celui-ci s'avère nécessaire.

### **Nombre de participants :**

Libre

## Les ateliers pratiques :

### La respiration, c'est la vie:

L'acte de respirer nous paraît inné et naturel. Mais parce que la charge de travail, le stress, peuvent nous amener à modifier nos cycles respiratoires, il nous est souvent utile de nous reconnecter à cette fonction vitale. Cet atelier vise à explorer les différentes formes de respiration, et leur impact sur notre santé.

### Relâcher les tensions musculaires:

Lors de notre activité quotidienne, nous sollicitons parfois nos muscles de façon inappropriée. Apprendre à relâcher les tensions au cours de la journée nous permet de préserver notre énergie, et nos fonctions physiologiques.

### La pause de concentration:

A force de passer d'un sujet à l'autre, notre cerveau perd une énergie considérable pour apprendre à se focaliser à nouveau. Installer des pauses dans le cours de la journée, s'avère indispensable pour préserver notre capacité de focalisation et d'efficacité sur une tâche.

### L'écoute consciente:

Lors de nos communications, installer une écoute consciente permet d'être vraiment présent, à l'écoute de l'autre, mais aussi à l'écoute de nous-même. Cette pratique permet des relations plus apaisées.

#### **Durée :**

1h à 1h30

#### **Pour qui ?**

Toute personne souhaitant installer des pratiques simples pour prendre en main sa santé de façon naturelle.

#### **Prérequis :**

Aucune connaissance particulière.

#### **Programme :**

Ces conférences permettent d'avoir des outils à mettre en place facilement.

#### **Nombre de participants :**

20 personnes maximum

## Votre instructeur :

### Isabelle MANTE, Instructrice qualifiée de méditation de pleine conscience pour adultes et pour enfants, naturopathe.

Pratiquante de **méditation depuis 2005**, Isabelle MANTE s'est formée auprès des meilleurs instructeurs, pour valider une expertise en maîtrise du stress et des émotions, que ce soit pour les adultes ou les enfants. Par ailleurs naturopathe, elle partage son temps entre son cabinet, et les formations en méditation pour les adultes et les enfants. Elle poursuit sa formation et sa compréhension de la mindfulness en participant à des retraites (de 5 à 10 jours) chaque année, et à des séminaires de formation sur la mindfulness et la naturopathie.

### Formations

#### Instructrice de méditation adulte, qualifiée MBSR :

- Practicum MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) : Florence Meleo Meyer du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts.
- TDI (Teacher Development Intensive) : Florence Meleo Meyer et Rob Smith du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts.
- MBSR in Mind-Body Medicine : Florence Meleo Meyer et Judson Brewer, du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts.
- MSC intensive (Mindful Self Compassion) : Dominique Retoux, Inken Dechow, Christian Bahler.

#### Instructrice de méditation enfant, qualifiée pour la méthode « Eline Snel »

- Formation : Méthode Eline Snel, « l'attention ça marche » AMT (Academy voor Mindful Teacher - Eline Snel) : formée à la conduite de cycles auprès des enfants de 4 à 14 ans.

**Membre active de l'Association de Développement de la Mindfulness** (l'ADM est membre du réseau international d'organisations collaboratives du Mindfulness Center de l'Université de Brown) : **membre active du Groupe de travail sur le déploiement éthique de la mindfulness dans les institutions** au sein de l'ADM.

**Membre active au sein de l'AMT France** (filiale française de l'Académie voor Mindful Teacher d'Eline Snel). Groupe Communications.

**Auteure de "Méditer avec ses enfants"**, Editions Jouvence.

#### Naturopathe :

Diplômée du Cenatho (Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique, Daniel Kieffer). Le CENATHO est une école agréée par la FENA (Fédération Française des Ecoles de Naturopathie).

Auteure de "[Les intolérances alimentaires, c'est fini!](#)", Editions Jouvence.

Formée à l'aromathérapie Scientifique, au Collège Européen de l'aromathérapie, de Dominique Baudoux.

## CONTACT et INFORMATIONS:

<https://www.naturopathe-meditation.fr/>

06.03.29.43.57.

Imante.naturo@outlook.fr