



# CONATUS

## Ateliers au naturel

Charlotte Olier et Véronique Pollet  
Les entrepreneures du bien-être en entreprise

“ Si vous prenez soin de vos employés, ils prendront soin de votre entreprise ”

Sir Richard Branson

# CONATUS

LES ATELIERS QVT VITAMINÉS

Ensemble révolutionnons la qualité de vie au travail avec des ateliers vivants, ludiques et pragmatiques.

Nous vous proposons d'insufler un vent de bonheur au sein de vos équipes pour plus d'équilibre, d'engagement, d'épanouissement et d'efficacité.

## Le taux de BURN OUT a doublé en 1 an.

SONDAGE OPION WAY - MAI 2021

**44 %**  
des salariés  
sont en détresse  
psychologique

SONDAGE OPION WAY - MAI 2021

**73 %**

des salariés souhaiteraient un effort financier de la part de leur entreprise pour améliorer le bien-être au travail.

SONDAGE IFOP FÉVRIER 2021

Près de **60%**  
des salariés plébiscitent des solutions de détente pour calmer leurs angoisses.

SONDAGE IFOP FÉVRIER 2021



Charlotte Olier  
Naturopathe  
Thérapeute émotionnelle



Véronique Pollet  
Naturopathe - EFT

# CONATUS

LES ATELIERS QVT VITAMINÉS

## Ateliers BIEN-ÊTRE

- Energie
- Muscler votre immunité
- Huiles Essentielles
- Gestion du stress
- MBSR
- Sommeil
- EFT
- Communication bienveillante

## Ateliers NUTRITION

- Petit déj
- Bien dans mon assiette
- Au Rythme des saisons
- Detox

## Ateliers **MENSUELS** Les rendez-vous Bien-être

20 minutes d'atelier tous les mois

Ateliers sur Mesure  
Rendez-vous Individuel



# Atelier Energie

De L'ÉNERGIE tout au long de la journée



Pendant 1h, nous allons voir ensemble les bienfaits de la chronobiologie et l'importance de la chrononutrition pour de l'énergie tout au long de la journée. **Les aliments boosters d'énergie n'auront plus de secret pour vous.** Nous verrons ensemble comment maintenir **un bon niveau d'énergie du réveil au coucher** avec simplicité et en mouvement !

**Objectifs de cet atelier :**

Comprendre notre horloge biologique et savoir respecter son rythme naturel. Comment optimiser son niveau d'énergie tout au long de la journée. **Repartir avec une boîte à outils facile à mettre en place.**

**Bénéfice de cet atelier :** Mieux connaître son rythme biologique pour mieux répartir son énergie en fonction de son emploi du temps et des tâches à traiter.



1 heure



Présentiel ou distantiel



10 à 200 participants

conatus.life

# Atelier Gestion du stress

## Comprendre les mécanismes du stress et mieux l'appivoiser.

Voici le programme que nous proposons pendant 1h avec **un peu de théorie et beaucoup de pratiques** : physiologie du stress, cohérence cardiaque, exercices de sophrologie, techniques de relaxation...

Des actions faciles à mettre en place pour diminuer son stress.

## Objectifs de cet atelier :

Comprendre le système nerveux autonome et agir dessus quand les mécanismes du stress s'emballent. **Présentation et expérimentation de quatre techniques** : cohérence cardiaque, relaxation Jacobson, méditation de pleine conscience, et techniques respiratoires.

**Bénéfice de cet atelier** : Repartir avec des outils simples de gestion du stress au quotidien.



1 heure



Présentiel ou distanciel



10 à 20 participants

conatus.life

# Atelier Sommeil



1/3 des Français connaissent des problèmes de sommeil qui nuisent à leur santé. Nous verrons ensemble dans cet atelier d'1h les **conseils et pratiques à mettre en place pour retrouver un sommeil réparateur de qualité.**

## **Objectifs de cet atelier :**

Comprendre les mécanismes du sommeil et partager notre boîte à outils :

**Alimentation, exercice physique, relaxation, les huiles essentielles et les plantes c'est à dire comment réunir les bonnes conditions** pour un sommeil réparateur.

A l'issue de l'atelier, remise d'un carnet de bord à chaque participant pour les accompagner dans la mise en place des outils.

**Bénéfice de cet atelier :** Mettre en place les bonnes conditions pour un sommeil réparateur.



1 heure



Présentiel ou distantiel



10 à 100 participants

conatus.life

# Atelier Muscler votre immunité

Vaste programme.

Dans un premier temps, nous passerons en revue ce qu'est l'immunité en découvrant les grandes capacités d'auto guérison de l'organisme. Ensuite, nous présenterons **plusieurs outils simples et pratiques pour booster l'immunité** : alimentation, phytothérapie, hydrologie, respiration et sommeil...

## Objectifs de cet atelier :

**Enseigner des outils et des pratiques pour comprendre renforcer ses défenses immunitaires** afin d'aider l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

**Bénéfice de cet atelier** : Enrichir sa connaissance du système immunitaire pour pouvoir le renforcer de façon naturelle.



1 heure



Présentiel ou distantiel



10 à 200 participants

conatus.life

# Atelier MBSR<sup>®</sup>

Mindfulness Based Stress Reduction



## Réduction du stress par la pleine conscience

Au cours de cet atelier, nous invitons les participants à **expérimenter la pleine conscience** avec la méthode **MBSR<sup>®</sup>** et découvrir **le pouvoir de la respiration** pour la réduction du stress.

### Objectifs de cet atelier :

Explorer le **moment présent** et découvrir la **Pleine Conscience** (en pratique et du point de vue des **neurosciences**) et s'ouvrir à de nouvelles **idées et perceptions / champs des possibles**.

- Pratiquer la pleine conscience (expérience sensorielle, scan corporel...)
- Pratiquer une courte méditation d'initiation
- Mise en place de routines pour expérimenter la pleine conscience au quotidien
- Découvrir plusieurs respirations pour la gestion du stress

A l'issue de l'atelier, remise d'un carnet de bord à chaque participant avec des propositions de pratiques **pour continuer à son rythme**.

**Bénéfice de cet atelier** : Repartir avec une boîte à outils de pleine conscience pour réduire son niveau de stress.



1 heure 30



Présentiel ou distantiel



10 à 40 participants

conatus.life



# Atelier Communication bienveillante

Communication authentique et bienveillante selon le processus CNV® de Marshall Rosenberg

L'initiation à la **communication non violente** s'adresse à toutes les personnes qui désirent mieux se comprendre et comprendre l'autre, son point de vue, ses sentiments et ses besoins pour un climat serein. Cette approche permet de prendre soin des relations, de se rencontrer vraiment, de sortir des conflits et de mieux coopérer.

## Objectifs de cet atelier :

Apprendre une méthode pour **communiquer de façon plus fluide, respecter ses besoins et ceux des autres puis formuler des demandes claires pour des échanges apaisés et fructueux.**

**Bénéfice de cet atelier :** Mieux se comprendre et mieux communiquer avec ses collègues.



1 heure



Présentiel ou distantiel



10 à 100 participants

conatus.life

# Atelier EFT

Emotional Freedom Technique

## Libérer les émotions

Dans un premier temps nous vous invitons à découvrir cette technique (10 minutes) puis nous passons à la pratique.

Les grands sujets développés seront sélectionnés avec vous : **stress, pression, prendre la parole en public, confiance en soi, procrastination...**

### **Objectifs de cet atelier :**

Enseigner les routines EFT à utiliser dans le cadre du travail pour gagner en énergie et soulager le stress ou pour toute autre problématique que vous souhaitez adresser.

**Bénéfice de cet atelier :** Pouvoir mettre en place une technique simple de gestion des émotions.



1 heure



Présentiel ou distantiel



10 à 40 participants

conatus.life



# Atelier Huiles Essentielles



Pendant 1h30, nous vous proposons de **découvrir les bienfaits des huiles essentielles et d'apprendre à les utiliser au quotidien**. Elles sont des alliées précieuses pour la **gestion du stress, la motivation et l'énergie**. L'atelier est suivi d'un temps questions - réponses et nous offrons la possibilité aux volontaires de se faire masser les mains quelques minutes avec l'huile essentielle de leur choix.

**Objectifs de cet atelier :**

Savoir utiliser en **toute sécurité les huiles essentielles pour la gestion du stress et gagner en énergie**.

**Bénéfice de cet atelier :** Pouvoir utiliser les huiles essentielles pour soulager les maux du quotidien.



1 heure 30 en distanciel  
2 heures 30 en présentiel  
10 massages de 5 minutes environ



Présentiel ou distanciel



10 à 80 participants

# Atelier Au Rythme des saisons

Nous sommes des êtres vivants en perpétuel mouvement et adaptation. Notre organisme et nos cellules se renouvellent selon un rythme naturel.

Nous avons été conçus pour nous adapter et suivre le cycle des saisons. Nous ne pouvons pas échapper aux lois de la nature et du renouveau. Or parfois nous vivons en marge de ces cycles naturels ce qui peut engendrer des désadaptations de nos mécanismes biologiques, des troubles émotionnels, des déséquilibres voire des pathologies.

C'est pourquoi il est clé de remettre notre organisme dans la dynamique du mouvement au rythme des saisons pour une meilleure harmonie corps esprit. **Au cours de ces quatre ateliers d'1h, au rythme des saisons, nous vous proposons des clés pour vous rééquilibrer et vous harmoniser avec les quatre saisons.**

## **Objectifs de cet atelier :**

**Intégrer la dynamique de chaque saison et rééquilibrer sa vie** par l'alimentation, la relaxation, les huiles essentielles et les plantes.

**Bénéfice de cet atelier :** Savoir adapter son énergie et son alimentation selon les saisons



1 heure x 4 (1 atelier par saison)



Présentiel ou distantiel



10 à 100 participants



# Atelier Bien dans mon assiette

Parce que **la santé et le bien-être commencent d'abord dans l'assiette**, nous vous proposons un atelier interactif de découverte des aliments santé. Du petit déjeuner au dîner, nous vous proposons de découvrir **les aliments santé** à mettre dans votre assiette.

## Objectifs de cet atelier :

Découvrir **les bienfaits des super aliments** et repartir avec **des clés de lecture alimentaire et des recettes faciles** à mettre en place au petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner pour **une énergie au top**.

**Bénéfice de cet atelier** : Pouvoir élaborer des menus équilibrés en macro et micronutriments de façon simple pour rester en forme.



1 heure



Présentiel



10 à 100 participants

conatus.life

# Atelier Petit déj

De L'ÉNERGIE tout au long de la journée



**Avoir de l'énergie toute la journée commence dès le matin.**

Pour cela il faut avoir les bons réflexes.

Exit le petit déjeuner à la française, miser sur un petit déjeuner gras et protéiné c'est l'énergie assurée !

**Objectifs de cet atelier :**

Repenser le petit déjeuner pour gagner en énergie avec des **grands principes de chrononutrition, des idées et des recettes.**

**Bénéfice de cet atelier :** Repartir avec des recettes variées et protéinées pour faire le plein d'énergie.



1 heure



Présentiel ou distantiel



10 à 100 participants

conatus.life

# Atelier Detox



Qu'est-ce que la détoxification quand et pourquoi en faire ?  
Nous verrons dans cet atelier de 1h pourquoi il est important de réaliser une **détoxification de l'organisme au Printemps ou à l'Automne et comment procéder.**

**Objectifs de cet atelier :**

Nous vous donnons **les clés pour réaliser ce programme sur 3 semaines** avec une méthode d'accompagnement globale : nutrition, émotions, relaxation, ainsi que des recettes et un support remis après l'atelier.

**Bénéfice de cet atelier :** Comprendre les bienfaits santé de la détox et savoir comment et quand mettre son foie au repos.



1 heure



Présentiel ou distantiel



10 à 100 participants

# Ateliers mensuels

## les 20 minutes naturo

---



1. Produits de la ruche
2. Super aliments
3. Argile
4. Plantes immunitaires
5. Cohérence cardiaque
6. Respiration
7. My bento box
8. Snacks naturo
9. Repas végétarien
10. Hydrologie



20 minutes x 10



Présentiel ou distantiel



10 à 100 participants



# Sur Mesure

---

Proposer un programme personnalisé  
et adapté à vos problématiques  
d'entreprise



# Individuel

Rendez-vous / Consultation

Proposer à vos collaborateurs des rendez-vous privés, personnalisés et confidentiels.

**Naturopathie**

**EFT**

**Soins somato émotionnels**

**Gestion du stress**





# Charlotte Olier

## Entrepreneure du bien-être

Naturopathe et thérapeute somato-émotionnelle, après avoir passé quinze ans en entreprise au sein de directions de développement commercial, j'ai eu à cœur de me rapprocher plus de l'humain et de ce qui est vivant en nous.

Le surinvestissement en entreprise peut conduire à des déséquilibres comme un mal de dos, un mal de ventre, un stress chronique, des insomnies voire une dépression. Tous ces troubles je les ai connus il y a six ans.

Je me suis soignée grâce à la naturopathie et l'étiomédecine et aujourd'hui je suis en pleine forme. Pendant mon expatriation à Londres, je me suis posée beaucoup de questions, j'ai pris soin de ma santé sur tous les plans et j'ai eu envie de me former à ces méthodes de soin pour pouvoir les partager à mon tour.

C'est ainsi que j'ai complété ma double formation initiale scientifique et commerciale par la naturopathie, la nutrithérapie, les soins émotionnels et la communication bienveillante que je pratique aujourd'hui.

C'est avec plaisir que je partage mes connaissances en nutrition et gestion des émotions pour accompagner les entreprises dans la prévention et la préservation de la santé et la qualité de vie au travail pour le bien-être des collaborateurs.

Cabinet : 28 Place Duplex - 75015 Paris



# Véronique Pollet

## Entrepreneure du bien-être

Naturopathe, multi-entrepreneur, multi-passionnée et maman, j'avance sur mon chemin avec intuition en mettant toujours la communication et l'humain au cœur de mes actions. Résolument optimiste, curieuse, mon parcours atypique est toujours guidé par l'envie et le plaisir de partager.

Après un long parcours dans plusieurs directions marketing et communication, j'ai choisi d'écouter simplement mon intuition. C'est ainsi que j'ai débuté une formation à la fois exigeante et joyeuse à l'INH : Institut De Naturopathie Humaniste dirigé par Odile Chabrilac.

J'ai depuis ouvert mon Cabinet à Paris et consulte également à distance. Parallèlement, j'ai été formée par Noëlle Cassan à l'EFT (Emotional Freedom Technique), technique que j'utilise avec succès pour tous les troubles liés aux émotions, comme par exemple la peur et la tristesse mais aussi pour la gestion des angoisses et des phobies.

Rompue à l'exercice de l'animation d'ateliers avec 20 ans d'ateliers autour de la construction d'identité de marque, je mets aujourd'hui cette compétence au service du partage pour accompagner les collaborateurs de grandes et petites entreprises vers un mieux-être au naturel.

Cabinet : 25 rue du Colonel Moll - 75017 Paris

# Contactez-nous

---

[contact@conatus.life](mailto:contact@conatus.life)



© Conatus - Crédits photos : unsplash