



# Yoga et Naturopathie

## *Formidables outils pour la QVT*

Le yoga est bien plus qu'une activité physique, c'est une **véritable philosophie de vie**. Il s'agit non seulement de travailler pendant les séances sur la respiration, la **gestion du mental** et les postures mais également d'intégrer au quotidien les autres principes comme la **bienveillance**, le **non-jugement**, l'**acceptation** etc.

La naturopathie est une médecine non conventionnelle dont l'objectif est de **préserver et d'optimiser la santé globale**. Il s'agit d'une **éducation à la santé**, c'est à dire une **hygiène de vie** conforme à la physiologie de chaque individu. Les trois piliers sont l'alimentation, les organes d'élimination, et la **gestion du mental**.

Ensemble, ces deux pratiques complémentaires **optimisent le bien-être au travail** et renforcent la **cohésion d'équipes**. En apportant des connaissances théoriques, de la pratique et des outils concrets à appliquer au quotidien, elles **diminuent le stress**, augmentent la motivation et la **confiance en soi**, sans compter les bénéfices sur la **concentration** et l'**efficacité** au travail.

### *Vos intervenantes*



STEPHANIE  
HAMELIN  
*Naturopathe*

*Johanna enseigne le hatha yoga à Lyon en studio, en entreprise et propose des ateliers de yoga thérapeutique. Joy Yoga est affiliée à la Fédération Française de Green Yoga et diplômée Yoga Alliance.*

*Stéphanie est naturopathe en cabinet (diplômée ISUPNAT Paris, certifiée FENA et affiliée OMNES). Conférencière et formatrice en entreprise, elle encadre également des séjours de jeûne et des ateliers culinaires.*

[www.joy-yoga.fr](http://www.joy-yoga.fr)

[www.naturopathe-93.com](http://www.naturopathe-93.com)

# Yoga et Naturopathie



## Formidables outils pour la QVT

### Pack Anti-Stress

Comprendre les effets du stress sur l'organisme, apprendre des outils pour mieux **gérer son temps** et son mental, gagner en **concentration** et en **organisation**.

Séance de yoga pour calmer et **apaiser son esprit**.

*Pour plus de sérénité au quotidien!*

### Pack Sommeil

Découvrir les mécanismes du sommeil et les solutions pour une meilleure gestion du repos nocturne.

Postures, exercices de respiration et de relaxation pour un repos réparateur

*Glisser dans les bras de Morphée!*

### Yoga & Nutrition

Une séance de yoga suivie de conseils nutritionnels et de la préparation d'un repas ou en-cas sain.

Le petit dèj de l'entrepreneur,  
Le bento du midi,  
L'en-cas qui boost,  
Les recettes végétariennes.

*Apprendre et mettre la main à la pâte!*

### Pack Detox

Assainir l'organisme : de l'alimentation hypo-toxique aux cures diététiques.

Sur le tapis : respiration détoxifiante, postures qui stimulent les organes d'élimination

*La detox, c'est pas de l'intox!*

### Pack 2ème cerveau

Explications sur le lien entre intestins et cerveau, et sur le système neuronale qui lie ces deux organes.

Pratique yoguïque pour stimuler le système nerveux.

*Quand l'intestin protège le cerveau!*