



SANTÉ & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Brochure Entreprise

*Prévention, bien-être et performance durable
pour vos équipes.*



Conférences • Ateliers • Consultations • Programmes annuels

Thérèse Argaut

Naturopathe — Conseillère en aromathérapie et phytothérapie

Dans cette brochure

03	Qui suis-je
04	Pourquoi investir dans la santé de vos équipes
05	Domaines d'intervention
06	Conférences
07	Ateliers
08	Stand bien-être
09	Consultations individuelles
10	Tarifs
11	Programmes & temps forts
12	Déroulement d'une intervention
13	Questions fréquentes
14	Pourquoi travailler avec moi
15	Contact

QUI SUIS-JE



Thérèse Argaut

Enseignante en biotechnologies, santé et environnement, je me suis formée à la naturopathie par passion pour la prévention et la santé naturelle. J'accompagne aujourd'hui des particuliers, mais aussi des entreprises et collectivités, dans une démarche de prévention et de qualité de vie au travail.

Mon approche s'appuie sur des savoirs naturopathiques d'Afrique et d'ailleurs, adaptés aux réalités du monde professionnel.

- Naturopathe certifiée
- Conseillère en aromathérapie et phytothérapie
- Formée à l'accompagnement en entreprise
- Approche globale et préventive

« La prévention en santé est un investissement, pas une dépense. »

Pourquoi investir dans la santé de vos équipes ?



Des salariés en meilleure santé, plus présents et plus engagés



Une productivité soutenue par la prévention des risques



Un climat social renforcé et une marque employeur valorisée



Une obligation de prévention (QVCT) mieux anticipée

La qualité de vie au travail n'est plus une option : elle conditionne durablement la santé, la motivation et la fidélité de vos collaborateurs.

Domaines d'intervention



Alimentation & nutrition



Gestion du stress



Sommeil & récupération



Énergie & vitalité



**Prévention des troubles
musculo-squelettiques**



Équilibre vie pro / vie perso



Immunité naturelle



Ergonomie & hygiène de vie



**Accompagnement du
changement**



Bien-être au féminin

SENSIBILISER EN UN TEMPS FORT

Conférences

Conférence « Pause Santé »

450 €

HT · 1h à 1h30

Une conférence interactive pour sensibiliser vos équipes :

- Alimentation et énergie au quotidien
- Gestion du stress au travail
- Sommeil et récupération
- Immunité et prévention des troubles digestifs

Format présentiel ou distanciel, adaptable à vos contraintes d'organisation.

Ateliers interactifs

2h · 650 € HT



Lecture des étiquettes et choix alimentaires



Nutrition et énergie au travail



Respiration et gestion du stress



Sommeil et récupération



Hygiène de vie et prévention durable

Format vivant et participatif, pensé pour susciter l'échange et l'adhésion durable aux bonnes pratiques.

SUR VOTRE SITE

Stand Bien-être

Une présence naturopathique le temps d'un événement d'entreprise, d'un forum santé ou d'une journée dédiée.



Échanges courts et personnalisés avec les salariés



Documentation et conseils pratiques à emporter



Mini-bilans de vitalité sur rendez-vous



Sensibilisation ludique à la prévention

Peut être intégré à une Demi-journée Bien-être ou une Journée QVCT (voir tarifs).

Consultations individuelles en entreprise

40 €

HT · 45 min / salarié

Un temps individuel dédié à chaque salarié, directement sur site ou en visioconférence :

- Point sur l'hygiène de vie et le bien-être au travail
- Conseils personnalisés et concrets
- Confidentialité assurée
- Programmé sur créneaux définis avec l'employeur

Tarifs

Prestation	Détails	Tarif
Conférence « Pause Santé »	1h à 1h30	450 € HT
Atelier interactif	2h	650 € HT
Demi-journée Bien-être	3h30 à 4h	950 € HT
Journée QVCT	conférence + ateliers + consultations	1 500 € HT
Consultations individuelles	45 min / salarié	40 € HT

Programme annuel

10 à 12 interventions sur l'année — 4 500 à 8 500 € HT

Devis personnalisé et gratuit selon la durée, le nombre de participants et le lieu.

Modes de paiement : Virement bancaire, Mobile Money (T-Money, Flooz).

Programmes & temps forts



Semaine QVT

Un programme complet dédié à la qualité de vie au travail : conférences, ateliers et consultations sur une semaine.



Octobre Rose

Sensibilisation et prévention autour de la santé féminine, en lien avec la campagne nationale.



Movember

Actions de sensibilisation à la santé masculine et au bien-être global des hommes en entreprise.



Semaine de la Santé

Une semaine thématique pour mobiliser les équipes autour de la prévention et de l'hygiène de vie.

SIMPLE ET SANS FRICTION

Déroulement d'une intervention

1

Échange initial

Un appel pour comprendre vos besoins, vos contraintes et vos objectifs.

2

Proposition sur-mesure

Un format et un devis adaptés à votre organisation et votre budget.

3

Organisation logistique

Planification des créneaux, du lieu (sur site ou à distance) et des besoins matériels.

4

Intervention

Conférence, atelier, stand ou consultations, animés avec dynamisme et bienveillance.

5

Suivi

Un bilan et, si besoin, des recommandations pour poursuivre la démarche.

Questions fréquentes

Intervenez-vous partout en France ?

Oui, au cabinet, en visioconférence, ou directement sur votre site partout en France.

Combien de salariés peuvent participer ?

Les formats s'adaptent : d'un petit groupe à l'ensemble d'un site, selon la prestation choisie.

Les consultations remplacent-elles un suivi médical ?

Non. La naturopathie est un accompagnement complémentaire de prévention et de bien-être.

Comment obtenir un devis ?

Un simple échange téléphonique suffit pour définir vos besoins et recevoir une proposition adaptée.

Pourquoi travailler avec moi ?



Une expertise naturopathique reconnue et une pédagogie accessible



Une approche humaine, à l'écoute des réalités de terrain



Des formats flexibles, adaptés à votre budget et à votre organisation



Un engagement sincère pour le bien-être durable de vos équipes

« Comme le baobab, je crois en une santé qui prend le temps de s'enraciner — y compris au cœur de la vie professionnelle. »



Parlons de votre projet

*Un échange rapide pour construire ensemble
la prestation la plus adaptée à vos équipes.*



+33 6 16 59 08 70



+228 96 99 71 71



animasima@yahoo.fr



Site internet : thereseargaut.com

Thérèse Argaut

Naturopathe — La Naturopathie d'Afrique et d'Ailleurs