

INTERVENTIONS DANS VOTRE ENTREPRISE NUTRITION ET EMOTIONS ALIMENTATION & HYPNOSE

LE DUO QUI STIMULE, HARMONISE ET FAIT LA DIFFERENCE

POURQUOI ME FAIRE INTERVENIR ?

- ✓ **UN QUOTIDIEN IMPACTÉ POSITIVEMENT**
Stress en chute libre, fatigue chronique qui décroît, concentration qui revient, grignotages qui s'apaisent, moins de sucre, moins de charge mentale, moins de débordements émotionnels...
- ✓ **UN INSTANT POUR SE RESSOURCER AUTREMENT**
Une pause épanouissante avec une approche bienveillante, non culpabilisante et des outils simples utilisables immédiatement.
- ✓ **UNE SYNERGIE EFFICACE**
Des équipes motivées, des échanges harmonieux, un climat agréable... pour une performance visible.



 **mélodie Noël**
DIÉTÉTIQUE & HYPNOSE

QUI SUIS JE ?

- DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE PASSIONNÉE,
équilibre et plaisir au menu, sans culpabilité.
- ANCIENNE INGÉNIEURE PRÉVENTION SANTÉ,
une reconversion au service de l'humain.
- HYPNOTHÉRAPEUTE CONVAINCUE,
le bien être dans la tête se reflète dans l'assiette.
- ACCOMPAGNATRICE MIEUX ÊTRE,
des interventions concrètes, vivantes et efficaces.

EN ENTREPRISE
CONFÉRENCES
ATELIERS
JOURNÉES THÉMATIQUES
CONSULTATIONS

MES INTERVENTIONS: ATELIERS - CONFERENCES

APPROCHE COMBINÉE ET ORIGINALE: DIÉTÉTIQUE + (AUTO)HYPNOSE



**AJUSTABLE
SUR MESURE**

**ON FAIT LE POINT
SUR VOS BESOINS ?**
Visio gratuite

1. EQUILIBRE NUTRITIONNEL & PERFORMANCE DURABLE

savoir comment optimiser
l'énergie et la concentration grâce
à une alimentation adaptée.

CLARTÉ MENTALE ✓

2. STRESS, FATIGUE & RÉGULATION

ÉMOTIONNELLE

comprendre les relations entre
alimentation, stress et fatigue puis
explorer des méthodes de
régulation émotionnelle.

APAISEMENT ✓

5. SOMMEIL, RÉCUPÉRATION & ALIMENTATION : RESTAURER L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

découvrir comment aller vers un
sommeil réparateur grâce à une
hygiène alimentaire et émotionnelle.

VITALITÉ ✓

EN ROUTE VERS
L'ÉQUILIBRE
NUTRITIONNEL ET
ÉMOTIONNEL

3. RETROUVER UNE RELATION HARMONIEUSE À SON CORPS

se reconnecter aux sensations
corporelles, apprendre à écouter
son corps et porter un regard
bienveillant sur son image
corporelle.

CONFIANCE EN SOI ✓

4. TELETRAVAIL & COMPULSIONS ALIMENTAIRES

identifier les mécanismes internes de
l'alimentation émotionnelle, les
comprendre, les apaiser et les
transformer.

PREVENTION SANTE ✓

VOTRE SUJET, VOTRE CHOIX

100% personnalisé selon
votre demande

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES SUR SITE

- SEANCES DIÉTÉTIQUE & HYPNOSE - 1H/PERS
- APPROCHE PERSONNALISÉE ET APPROFONDIE
- SECRET PROFESSIONNEL ET CONFIDENTIALITE

