

# Chrystelle Brunelle

## Intervenante Bien-Être



### SÉANCE COLLECTIVE YOGA OU EXPRESSION CORPORELLE

1H TOUTES LES SEMAINES EN ENTREPRISE  
OU  
2H EN STAGE 1 WEEK-END/MOIS

### ATELIER-CONFÉRENCE ALIMENTATION SAINNE GESTION DU STRESS

EN ENTREPRISE  
OU  
2H UN SOIR EN SEMAINE  
OU LE WEEK END.



### SÉANCE INDIVIDUELLE EN ENTREPRISE OU AU CABINET À TARIF REDUIT

NATUROPATHIE, REFLEXOLOGIE,  
THÉRAPIES BREVES

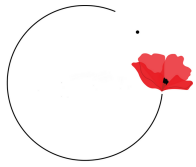
**RESERVATION ET DEVIS**  
**[cbrunellenaturo@gmail.com](mailto:cbrunellenaturo@gmail.com)**

**07 80 94 95 50**

**[www.chrystelle-brunelle-naturopathe.com](http://www.chrystelle-brunelle-naturopathe.com)**

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE  
SIRET 888 601 606 000 13





*Chrystelle Brunelle*  
*Intervenante Bien-Être*

## **LES AVANTAGES POUR VOS SALARIÉS**



### **YOGA & EXPRESSION CORPORELLE**

ACTIVITÉS COMPRENANT DES EXERCICES DOUX ET ADAPTÉS A **TOUS NIVEAUX**. CELA PERMET DE **S'OXYGÉNER**, DE **S'ASSOULIR**, DE FORTIFIER SON DOS, DE **RENFORCER** LES ARTICULATIONS, D'**AMÉLIORER** SA POSTURE ET SON **ÉQUILIBRE**, DE TONIFIER SA SILHOUETTE, D'ÉVACUER LES TENSIONS, DE LAISSER SON CORPS S'EXPRIMER, **S'EVADER**, SE FAIRE **PLAISIR**, PRENDRE **CONFIANCE**

### **ATELIER-CONFÉRENCES**

**COMPRENDRE & EXPÉRIMENTER POUR METTRE EN PRATIQUE**

THÉMATIQUES POSSIBLES:

"JE SAIS PRÉPARER UN REPAS SAIN A MOINDRE COÛT"

"JE SAIS ME DÉTENDRE ET M'ENDORMIR FACILEMENT"

"JE SAIS EXPRIMER MES ÉMOTIONS ET M'EN LIBÉRER"

### **SEANCE INDIVIDUELLE EN ENTREPRISE OU AU CABINET**

POUR UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ SUR LE LIEU DE TRAVAIL OU EN CABINET A **PRIX AVANTAGEUX**

---

**RESERVATION ET DEVIS**

**[cbrunellenaturo@gmail.com](mailto:cbrunellenaturo@gmail.com)**

**07 80 94 95 50**

**[www.chrystelle-brunelle-naturopathe.com](http://www.chrystelle-brunelle-naturopathe.com)**

