



Cécile Féru

COACH ET NATUROPATHE



Ma posture d'accompagnante :

plaisir, douceur, autonomie.

des outils **simples et concrets** pour une hygiène de vie favorable à votre qualité de vie, en adéquation avec votre mode de vie.

Se reconnecter au vivant en soi et autour de soi

Faire de l'humain une force

Vous proposer des ateliers, à destination de vos salariés et collaborateurs, qui allient **sens et santé** !

Qualité de vie au travail -
Compétences psycho sociales -
Journées thématiques (octobre rose, novembre, semaine du goût, semaine QVT...)

Formats modulables :

- présentiel ou visio
- Atelier, conférence, talk afterwork
- "one shot" ou cycle

Ci après, découvrez les ateliers proposés, qui peuvent **s'ajuster à vos besoins.**

Ils m'ont fait confiance



VILLE DE
ROUBAIX



CONTACT

07.89.28.68.34.

cecile.lesbuissonnieres@gmail.com

**Mon profil et mes propositions vous intéressent,
prenons RDV pour échanger sur vos besoins.**

FAIRE DE L'HUMAIN VOTRE FORCE

Dans un monde professionnel en constante accélération, la performance durable d'une entreprise ne dépend plus seulement de ses outils, mais de la **vitalité de ceux qui la compose**. Face aux risques d'épuisement, de tensions et de perte de sens, prendre soin de vos équipes est votre meilleur levier stratégique pour limiter l'absentéisme, réduire le turn-over et préserver des équipes soudées.

Ici, on considère la santé dans toutes ses composantes. Pour être performant et engagé, un collaborateur a besoin d'un équilibre global qui croise **les dimensions physique, émotionnelle et mentale**. Nous agissons simultanément sur deux piliers indissociables :

L'écologie personnelle (Physiologie & Mental)



Alimentation Sommeil Eco anxiété
Digestion Charge mentale Stress

Les compétences psycho sociales



Identifier ses besoins Assertivité
Exprimer ses besoins

Les bénéfices pour votre entreprise :



Fédérer et rassembler

Créer de véritables temps de cohésion et aligner vos équipes autour d'enjeux et de valeurs partagés.



Fluidifier les relations

Améliorer les relations interpersonnelles, libérer la parole et désamorcer les non-dits avant qu'ils ne deviennent des conflits



**Prévenir les risques
Soutenir la vitalité**

Agir activement et de manière préventive sur la santé globale pour préserver le capital humain de votre organisation.

En pratique : Des ateliers sur-mesure, interactifs et directement actionnables, pour faire de la qualité de vie au travail un **moteur de réussite durable, de robustesse**. Forte de mon expérience d'animation, je propose des espaces d'ateliers collectifs conçus comme de véritables bulles de confiance à l'aide d'outils **ludiques et collaboratifs**.

ATELIER



CONFÉRENCE

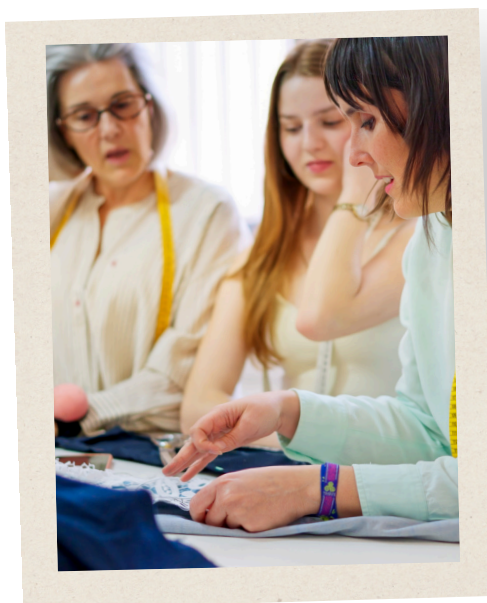


TEAM BUILDING



EN PRÉSENTIEL OU EN VISIO

DES TEMPS FORT À CULTIVER
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



Octobre rose

Semaine du goût

12 au 18 octobre

Journée prévention
santé mentale

Movember

Lutte contre les violence
faites aux femmes

25 novembre

Dry January

Journée contre le
cancer

4 février

Droits des femmes

8 mars

Journée du sommeil

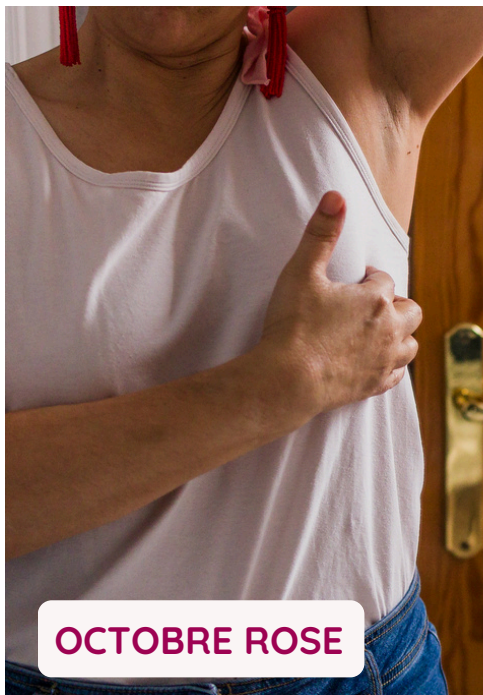
13 mars

Journée mondiale de l'eau

22 mars

Semaine de la QVT

juin



OCTOBRE ROSE

PRENDRE SOIN DE SES SEINS

Une parenthèse de douceur, d'écoute et de clés concrètes pour prendre soin de sa féminité et de son énergie.

Parce que nous sommes si nombreuses à être touchées de près ou de loin par le cancer du sein, cet atelier est une bulle de confiance et de sororité. Que vous ayez traversé la maladie, en phase de reconstruction ou simplement désireuse de prendre soin de vous, cet espace est le vôtre. Ensemble, nous libérons la parole autour du rapport au corps et de la maladie, pour se retrouver soi et avoir des outils concrets pour prendre soin de soi.

Au programme :

- S'auto palper sans anxiété
- L'assiette de l'équilibre hormonal
- Les plantes alliées de la santé des femmes et auto massage
- Cercle de parole

MOVEMBER

“Comment ça va ?” : une phrase pas si anodine, surtout pour les hommes, conditionnés à “être fort” et prendre sur eux. Pourtant, $\frac{3}{4}$ des suicides concernent des hommes.

Ouvrir un espace d'information et d'échanges sur les problématiques de santé masculine est temps rare et précieux. Sont également abordés la prévention du cancer de la prostate et des testicules.

Au programme :

- Parler santé mentale
- Prévention cancer prostate, testicule, troubles urinaires
- Temps d'échanges

MOVEMBER



PRÉPARER SA RETRAITE AVEC PLAISIR

Attendue ou redoutée, la retraite est un passage qui peut s'avérer challengeant et qui s'anticipe. Le risque : ressentir un immense vide ou au contraire, avoir projeté trop d'attentes. Bien plus qu'un changement de statut, c'est un changement de cadre, de rythme et d'identité.

Au programme :

- définir son nouveau projet de vie, reconnecter avec ce qui nous anime
- concilier ses projets avec son entourage et s'autoriser



COMMUNICATION ASSERTIVE :

SAVOIR RECONNAÎTRE SES BESOINS ET LES EXPRIMER POUR NE PAS EXPLOSER

En tant qu'êtres sociaux, nous tendons naturellement à nous conformer aux attentes de notre entourage pour préserver le lien et l'harmonie. Mais à force de toujours vouloir s'adapter sans s'écouter, nous finissons par oublier nos propres limites. On accumule silencieusement les frustrations par peur de décevoir, de mal s'exprimer ou de détériorer nos relations. Le risque ? Passer brutalement du "oui" permanent au "non" de rupture le jour où le vase déborde, la cocotte-minute explose. Pour prévenir l'épuisement et préserver notre équilibre, apprenons à exprimer sereinement nos besoins tout en respectant l'autre.

Au programme :

- Reconnaître et écouter ses signaux :
- Acquérir des outils concrets (CNV, communication non violente) pour formuler un refus constructif, sans culpabilité et sans agressivité.
- Exprimer ses besoins avec justesse : Apprendre à verbaliser ses attentes de manière claire et sereine auprès de ses collègues, de sa hiérarchie ou de son entourage

MON IKIGAI : CULTIVER SA JOIE DE VIVRE ET REDÉFINIR SON ÉLAN AU QUOTIDIEN

Face à la perte de repères ou à la baisse de visibilité, il est fréquent de voir son élan s'essouffler et sa confiance en soi vaciller. Pourtant, chacun possède une boussole intérieure unique : l'ikigai (cette "raison d'être" japonaise à l'intersection de nos talents, de nos plaisirs et de nos contributions). Réaligner ses forces avec son quotidien professionnel est la clé pour retrouver une motivation durable, se sentir à sa juste place et restaurer une confiance solide en ses capacités. C'est valoriser la singularité de chacun au service du projet collectif.

Au programme :

- Décoder sa boussole de motivation
- Cartographier ses forces et ses talents
- Réenchanter son quotidien professionnel



RÉGULER SON SYSTÈME NERVEUX : L'ART D'APAIER LE STRESS À LA SOURCE

"Je cours après le temps" ou "Je n'arrive plus à déconnecter" : des phrases courantes dans des quotidiens ultra-connectés et en constante accélération. Face aux urgences et à la charge mentale, notre système nerveux se retrouve souvent bloqué en mode "survie" (lutte ou fuite), épuisant silencieusement nos réserves d'énergie. Pourtant, le stress est avant tout une réponse biologique de notre corps. Comprendre le fonctionnement de son système nerveux et apprendre à le réguler permet de désamorcer les tensions, retrouver son calme intérieur, des relations apaisées et préserver sa santé à long terme.

Au programme :

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux
- Apprendre à repérer ses propres signaux d'alerte corporels et émotionnels
- La boîte à outils d'urgence "Régulation"
- Adopter des réflexes physiologiques simples
- temps de relaxation

RESPIRER, REMETTRE DU MOUVEMENT EN SOI

Libérer son diaphragme, apaiser son esprit et booster sa vitalité grâce à la puissance invisible du souffle. Respirer est le premier geste que nous faisons en venant au monde, un mouvement mécanique répété plus de 20000 fois par jour. Pourtant, sous l'effet du stress, du rythme quotidien ou des tensions, nous respirons souvent "à moitié", voire en apnée inconsciente. Saviez-vous qu'une respiration complète est le meilleur moyen d'oxygéner nos cellules en oxygène, de masser nos organes pour une digestion fluide et d'envoyer un signal de calme immédiat à notre cerveau ? Cet atelier vous invite à reprendre conscience de votre souffle et à en faire votre allié bien-être au quotidien.

Au programme :

- Comprendre l'impact de la respiration
- Pratique de différentes respirations

NUITS SEREINES, JOURNÉES PLEINES DE VIE : LES SECRETS DU SOMMEIL AU NATUREL

Notre horloge biologique se modifie avec l'âge : sommeil plus léger, réveils nocturnes, fatigue... Cet atelier permet de comprendre notre propre rythme de sommeil et adopter des gestes simples pour retrouver un sommeil paisible et des journées rayonnantes de vitalité.

Au programme :

- Comprendre le cycle jour/nuit et adopter les bons réflexes au cours de la journée pour préparer une bonne nuit
- Composer des repas qui soutiennent notre sommeil
- Créer sa routine d'endormissement (corps et esprit)
- Pratique collective d'exercices de respiration douce et de relaxation pour libérer les tensions

JOURNÉE MONDIALE SOMMEIL
13 MARS 2027



L'ART DE S'HYDRATER POUR SOULAGER ET APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT

Saviez-vous que notre corps est composé à plus de 60% d'eau ? Avec l'âge, le signal de soif a tendance à s'assoupir, alors que nos besoins en eau restent essentiels pour lubrifier nos articulations, soutenir notre mémoire et éliminer les toxines. Cet atelier vous invite à transformer l'hydratation quotidienne en un rituel de plaisir, tout en découvrant les vertus de l'eau – chaude, froide ou tiède, électrolytes – pour prendre soin de votre corps et apaiser votre mental.

Au programme :

- Bien consommer l'eau: effet, fréquence, quantité, température...
- Astuce pour « penser » à boire et association (électrolytes)
- Rituels de soin à la maison - recette
- Méditation autour de l'eau



AUTOUR DE L'ALIMENTATION



STOP AU COUP DE MOUS APRÈS LES REPAS !

Il est parfois difficile de rester efficace après le déjeuner. Selon notre assiette et la façon de consommer notre repas, la digestion peut atteindre notre productivité après le déjeuner.

La digestion consomme beaucoup d'énergie. Paradoxalement nous mangeons souvent trop, tout en étant carencés. t

Cet atelier vous donne les codes pour des repas qui vous rechargent sans vous épuiser ou induire de nouvelles injonctions intenable au quotidien.

Au programme :

- Densité nutritionnelle : comment manger mieux simplement
- Les bons réflexes pour soutenir sa digestion
- Composer des repas qui nous nourrissent vraiment
- En option : temps de cuisine

Atelier cuisine : Composer sa gamelle du midi !

DES PETITS-DÉJEUNERS POUR SOUTENIR L'ÉNERGIE DE LA JOURNÉE

Varier les plaisirs et réinventer le premier repas de la journée pour garder de l'énergie jusqu'au soir. Le café-tartine-confiture ou le croissant du matin sont des plaisirs gourmands, qui cachent parfois un piège : un pic d'énergie vite suivi d'un coup de fatigue. Or, notre corps réclame dès le réveil des nutriments pour nourrir nos muscles, soutenir notre cerveau et stabiliser notre humeur. Cet atelier permet de comprendre le rôle du 1er repas de la journée et découvrir des recettes simples, gourmandes et économiques pour faire le plein de vitalité dès le réveil sans courir le matin !

Au programme :

- Décoder les besoins réels de notre organisme au réveil
- Astuces & Recettes
- **En option : temps de cuisine**



SEMAINE DU GOÛT- 12 AU 18 OCTOBRE

APÉRO : CONCILIER PLAISIR, CONVIVALITÉ, SANTÉ

“On trinque ?” ou “Qu'est-ce qu'on grignote pour décompresser ?” : l'apéritif est le roi incontesté de nos moments de partage, de célébration et de décompression entre collègues ou entre proches. Pourtant, entre les boissons sucrées ou alcoolisées et les biscuits industriels ultra-transformés, ce moment de détente rime souvent avec culpabilité, pics de fatigue ou lendemains difficiles. Concilier le plaisir de la table, la gourmandise et notre capital santé est tout à fait possible, et cela sans aucune frustration.

Au programme :

- Des recettes savoureuses
- **En option : temps de cuisine**





APAIER SA RELATION AU SUCRE

Souvent appelé "un doux poison", le sucre est aussi un aliment réconfortant, de tous les moments de convivialité et de fête. Pourtant, la dépendance au sucre et les montagnes russes de la glycémie sont les premiers responsables des coups de barre de 11h, de la somnolence après le déjeuner et des sautes d'humeur qui impactent la concentration et l'efficacité des équipes, et à plus long terme notre santé.

Au programme :

- Comprendre l'impact du sucre et des variations de glycémie sur la santé
- Décoder ce qui se cache derrière les envies de sucre
- Boîte à outils pour une énergie stable

CONCILIER ÉCOLOGIE ET SANTÉ INDIVIDUELLE

Nourrir notre corps sans épuiser la planète est le grand défi de notre époque. Comment concilier vitalité individuelle et impact écologique au quotidien ? Bio ou local ? Protéine animale ou végétale ? Eco anxiété ? Décryptons ce double enjeu pour aligner nos besoins physiologiques et notre impact environnemental, en préservant notre santé physique mais aussi notre charge mentale, composante de notre santé. Une conférence essentielle pour ne plus avoir à choisir entre notre santé et nos convictions.

Au programme :

- mise en perspective et pas de côté sur nos pratiques
- proposition d'alternatives concrètes



LES PROTÉINES : RÉALITÉS, BESOINS ET ALTERNATIVES POUR DEMAIN

Est-ce que je consomme assez de protéines ? : une question devenue à la croisée des enjeux de santé, d'écologie, de bientraitance animale ou de budget. Entre idées reçues, baisse d'énergie et difficultés à équilibrer ses repas au quotidien, il est parfois difficile de savoir comment couvrir ses besoins réels tout en agissant pour la planète et sa santé à long terme.

Au programme :

- Comprendre ses besoins en protéine et l'impact sur notre santé
- Décoder les sources de protéines animales vs végétales
- Idées recettes & Pratique
- Temps d'échanges



LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

“Qu'est-ce qu'on mange ?” ou “Qu'est-ce qu'on applique sur notre peau ?” : des questions du quotidien en apparence anodines, mais cruciales pour notre vitalité profonde. Pourtant, nous baignons chaque jour dans un cocktail invisible de perturbateurs endocriniens qui bousculent en silence notre équilibre hormonal, notre fertilité et notre énergie.

Au programme :

- Comprendre le système hormonal : rôle des hormones sur notre stress, notre sommeil et notre immunité.
- Repérer les pièges du quotidien (plastiques, produits d'entretien, cosmétiques)
- Passer à l'action sans stress : les alternatives concrètes, économiques

ATCHOUM : GUIDE DE SURVIE AUX ALLERGIES SAISONNIÈRES

«Il fait enfin beau !” : une phrase synonyme de joie pour beaucoup, mais un véritable calvaire pour d'autres. Nez qui coule, yeux qui brûlent, fatigue intense... Pourtant, près de 30 % de la population souffre d'allergies saisonnières, avec un impact direct sur la concentration et l'énergie au travail.

Au programme :

- Comprendre le terrain allergique : Découvrir le lien entre l'immunité, l'intestin et l'inflammation globale.
- Boîte à outils naturelle & Prévention : Adopter les bons réflexes
- Gestes barrières au quotidien



FAIRE DE SON CYCLE UN ALLIÉ

“Comment tu te sens aujourd'hui ?” ou “Encore fatiguée ?” : des questions du quotidien qui cachent parfois des réalités physiques et émotionnelles taboues dans le monde professionnel. Endométriose, syndrome prémenstruel (SPM), préménopause ou ménopause... autant d'étapes physiologiques majeures qui jalonnent la vie active et impactent nos vies. Pourtant, plutôt que de lutter en silence contre son corps ou de masquer ses douleurs, apprendre à décoder ces variations hormonales permet de ne plus s'épuiser et faire de faire alliance avec son corps.

Au programme :

- Décoder le système hormonal
- Apprivoiser les transitions et les troubles :
- Boîte à outils physiologique & Naturopathique :
- Temps d'échanges

EXPERIENCES SINGULIÈRES



BALADE SAUVAGE : À LA DÉCOUVERTE DES VERTUS MÉDICINALES ET CULINAIRES DES PLANTES SAUVAGES

Derrière les "mauvaises herbes" se cachent souvent de précieux trésors pour notre bien-être et nos assiettes. Partons à la découverte des histoires fascinantes des plantes et de leurs vertus médicinales et culinaires. Le temps d'une promenade douce et accessible, je vous invite à ralentir le pas, à éveiller vos sens et à poser un regard neuf sur la nature qui nous entoure.

Au programme :

- Identification des plantes
- Découvertes des histoires et vertus médicinales et culinaires des plantes
- Recettes et astuces
- Temps d'échanges

YOGA DU SON

Apprivoiser son souffle et retrouver le calme intérieur.

Le Yoga du son est une expérience douce et accessible, qui utilise la résonance de notre propre voix comme un véritable instrument de relaxation. Pas besoin de "savoir chanter" ou d'être souple ! Confortablement installée sur une chaise, cette pratique invite à l'écoute de soi. En faisant vibrer des sons simples en douceur, nous offrons à notre corps un massage interne bienfaisant qui ralentit le flux des pensées, apaise le système nerveux et libère les tensions accumulées.

Au programme :

- Détente articulaire
- Vibration par le son
- Temps d'échanges



FAIRE DE L'HUMAIN VOTRE FORCE

Mon profil et mes propositions vous intéressent,
prenons RDV pour échanger sur vos besoins.

Cécile Féru

COACH ET NATUROPATHE



07.89.28.68.34.
cecile.lesbuissonnieres@gmail.com



À BIENTÔT

