

2026 - 2027

ATELIERS

SOMMEIL & ALIMENTATION

DEUX CLÉS DE L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

Valérie VERDIE

Naturopathe certifiée

Toulouse & Occitanie



DES ATELIERS PENSÉS POUR VOS PUBLICS

UN PUBLIC MIEUX INFORMÉ

Sur les enjeux du sommeil et de l'alimentation

UN TEMPS D'ÉCHANGE ET DE SENSIBILISATION

Dans un format vivant et accessible

DES CONTENUS ADAPTÉS

Aux réalités et au quotidien des participants

DES OUTILS CONCRETS À EXPÉRIMENTER

Faciles à mettre en pratique



FORMAT CLÉ EN MAIN



2 heures



de 10 à 20 participants



Lieu de votre choix

QUI SUIS-JE



Infirmière pendant plus de 15 ans, aujourd'hui naturopathe spécialisée dans le sommeil, j'interviens auprès de structures (entreprises, mutualités, associations...) autour du sommeil, de l'alimentation et de l'hygiène de vie.

À travers des ateliers pédagogiques, interactifs et conviviaux, je partage des connaissances accessibles et des conseils pratiques, tout en laissant une place importante aux échanges et à la mise en pratique.



15 ans infirmière



Naturopathe certifiée



Toulouse & Occitanie

LES THÉMATIQUES : SOMMEIL & ALIMENTATION



MIEUX DORMIR

Comprendre son sommeil pour
préserver son énergie au quotidien

Profil de dormeur : mieux identifier ses habitudes

Sas de décompression : des solutions concrètes à tester

Relaxation : une technique expérimentée et reproductible

E-book offert : les essentiels & une séance de relaxation



MIEUX MANGER

Des repères simples sans complexifier
son quotidien

Petit-déjeuner : bien démarrer sa journée

Assiette équilibrée : les clés pour composer ses repas

Collations : repères pratiques & idées reçues

E-book offert : les essentiels & des recettes simples

UN FORMAT PERSONNALISÉ À VOS BESOINS

Envie d'échanger sur la mise en place d'un atelier pour vos équipes ou vos publics ?

Je prends le temps d'un premier échange pour comprendre **votre contexte et vos besoins**, afin de vous proposer un format adapté. **Les contenus et modalités peuvent être ajustés** selon votre structure, vos objectifs et le cadre de votre événement.

Échangeons autour de votre projet et construisons ensemble un format adapté à vos besoins.

Valérie VERDIE

Naturopathe certifiée

06 21 31 07 68

valerie.verdie@outlook.fr

