QUI SUIS-JE ?

Diplômes et certifications

BEESAN
BPJEPS APT
Préparateur physique
Yoga Vinyasa/ Fonctionnel
Activité physique et cancer
Acupression crânienne

Je suis Elsa. Passionnée de sport et animée par un profond amour de l'autre, j'ai toujours ressenti le besoin de créer des liens authentiques et de partager mon énergie positive.

Avec mes formations, ma sensibilité et mon parcours riche en expériences, tant professionnelles que personnelles, j'ai développé un savoir-faire unique pour accompagner ceux qui souhaitent retrouver bien-être et équilibre.

Aujourd'hui, j'allie mes connaissances en sport, santé et développement personnel pour offrir un accompagnement complet, en créant un environnement bienveillant où chacun peut s'épanouir, physiquement, émotionnellement et mentalement

Naturel'sa

"Offrez à vos équipes et résidents une pause bien-être : des solutions pour un mieux-être physique, émotionnel et mental, adaptées à chaque besoin."

Parce qu'un **environnement serein** et **épanouissant** fait toute la différence, investissez dans le **bien-être** de ceux qui comptent le plus. Ensemble, créons un cadre propice à l'**épanouissement** et à la **vitalité** de vos équipes et résidents.

Faites appel à moi pour des **ateliers et des conseils** pratiques pour un **mieux-être durable**.

Parce que prendre soin de soi, c'est le premier pas vers une **vie épanouie**.

PRESTATIONS

Sport

Mes cours, conçus pour entreprises, maisons de retraite et établissements de santé, offrent bien plus qu'un simple moment d'**activité physique** : ils sont une invitation à se **reconnecter** avec soi-même dans un espace de **bienveillance** et de **bonne humeur**. Chaque séance est pensée pour répondre aux **capacités** et **attentes** de **chacun**, dans une ambiance où l'**écoute** et l'**adaptation** priment. **Offrez** à vos équipes ou résidents une **expérience hors du temps**, pour un **bien-être physique** et **mental** durable

Fitness / Cardio / Renforcement musculaire ...

Yoga

Chaque séance de **yoga** est un moment de **paix** et de **reconnexion** pour chaque participant. Grâce à une **approche adaptée** et **accessible.** Ce yoga prend en compte la **singularité** de chaque **corps** et les **capacités** de **chacun**. **Souplesse**, **force** et respiration s'unissent pour favoriser un **bien-être physique** et **mental** durable, le tout dans une ambiance de **douceur** et d'**écoute**. Une parenthèse de **sérénité** enrichie par la **méditation** et le son apaisant du **handpan** – une véritable bulle de bonheur pour tous.

Yoga vinyasa fonctionnel / Yoga sur chaise

Activité physique et cancer

Face à l'augmentation des cas de cancer, mes cours de sport sont conçus pour **améliorer** la **qualité de vie** des patients, quel que soit le stade de la maladie ou le type de cancer. Ces séances **réduisent la fatigue**, **renforcent le moral** et aident à mieux **tolérer les traitements**, tout en agissant comme un **complément** essentiel au processus de soin.
Vous apporterez un véritable plus à vos patients. Ensemble, faisons de l'**activité physique** un **allié incontournable** dans leur **parcours de santé**.

Massage sonore

Je propose des séances de massage sonore au **handpan**, un moment unique où chaque **vibration** enveloppe le corps et **apaise l'esprit**. Il **réduit le stress**, facilite l'entrée en **méditation**, et aide à **relâcher les tensions physiques** et **émotionnelles**. Les sons harmonieux du handpan favorisent un **rééquilibrage énergétique**, **améliorent la concentration** et **soutiennent un bien-être émotionnel** profond. Idéales pour les entreprises, maisons de retraite, et centres de santé, ces séances offrent une **parenthèse de douceur et d'harmonie**, pour un **retour au calme** et à soi-même.

Acupression crânienne

L'acupression crânienne est une **pratique douce** et puissante, où **32 points** spécifiques du **crâne** sont stimulés pour **libérer** les **tensions physiques** et **émotionnelles** accumulées. Cette approche permet un **lâcher-prise** profond, procurant une sensation de **détente** unique et revitalisante. Idéale pour **apaiser le corps et l'esprit.** Chaque séance est un véritable **moment de bien-être**, favorisant un **retour à soi** et une **relaxation complète**.

CONTACT ET RÉSEAUX SOCIAUX

Mail : elsa@naturel-sa.fr

Téléphone : 0629856036

@NATUR_L_SA

www.naturel-sa.fr

Comment procéder ?

1. **Premier contact**
   Appel téléphonique pour faire connaissance. Définition de vos besoins
2. **Première rencontre**
   Rencontre. Visite de votre structure et découverte de son fonctionnement. Proposition d'un devis.
3. **Collaboration**
   Co-construction de la ou les séance(s)
4. **Jour J**
   Tout est prêt !