



— interventions
COLLECTIVES

IDÉE DE CALENDRIER ANNUEL DES INTERVENTIONS



EXPERTISE	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER
NUTRITION & NATUROPATHIE	Alimentation équilibrée : les bases pour se sentir bien	Sommeil, énergie & équilibre : les clés du rythme biologique	Nutrition & immunité : les bons réflexes au quotidien	Détox & vitalité : mieux comprendre son corps
SANTÉ FÉMININE	Cycle menstruel : mieux comprendre son corps	Fertilité & contraception : mieux comprendre ses choix	Octobre Rose : prévenir et mieux connaître ses seins	Les grandes étapes de la vie hormonale
OSTÉOPATHIE	Prévention des TMS & ergonomie au travail	Maux de tête & migraines : comprendre les liens avec le corps	Jambes lourdes & confort des jambes	Télétravail & douleurs du quotidien
KINÉSITHÉRAPIE	Bouger plus, vivre mieux	Dos & corps en mouvement	Gainage, tensions & douleurs	Sport & récupération : les bons réflexes

NUTRITION & NATUROPATHIE

Alimentation équilibrée — les bases pour se sentir bien

- **Équilibre alimentaire** : les fondamentaux d'une assiette saine et nourrissante
- **Digestion & confort intestinal** : les bons réflexes pour limiter les troubles digestifs
- **Alimentation au quotidien** : les aliments à privilégier et ceux à limiter
- **Digestion & santé globale** : les liens entre alimentation et bien-être

Sommeil, énergie & équilibre — les clés du rythme biologique

- **Humeur, énergie & motivation** : les facteurs qui influencent notre équilibre au quotidien
- **Rythme alimentaire** : les moments clés pour adapter son alimentation à son rythme biologique
- **Sommeil & énergie** : les habitudes quotidiennes pour mieux dormir et préserver sa vitalité
- **Stress & hormones** : les réactions du corps face au stress et leurs effets sur l'équilibre quotidien

Nutrition & immunité — les bons réflexes au quotidien

- **Immunité** : le fonctionnement de notre système de défense
- **Alimentation & défenses naturelles** : les bons réflexes pour soutenir son immunité
- **Rhume & état grippal** : les adaptations alimentaires utiles pendant la maladie
- **Plantes, compléments & hygiène de vie** : les habitudes favorables à l'immunité et les précautions à connaître

Détox & vitalité — mieux comprendre son corps

- **Foie au quotidien** : son rôle et les habitudes pour en prendre soin
- **Fatigue & digestion** : les liens entre les deux et les signaux à reconnaître
- **Lymphes & drainage** : leur rôle et les mécanismes de la circulation lymphatique
- **Alimentation & foie** : les habitudes pour préserver son bon fonctionnement

SANTÉ FÉMININE

Cycle menstruel — mieux comprendre son corps

- **Cycle menstruel** : les différentes phases du cycle et le rôle des hormones
- **Syndrome prémenstruel** : les symptômes fréquents et les solutions pour mieux les vivre
- **Douleurs de règles** : les signes à ne pas négliger et les situations qui nécessitent un avis médical
- **Cycle & ménopause** : les changements hormonaux à l'approche de la ménopause

Fertilité & contraception — mieux comprendre ses choix

- **Contraception** : les différents moyens disponibles, leur fonctionnement, leurs avantages et leurs limites
- **Contraception masculine & définitive** : les solutions existantes et les possibilités à connaître
- **Effets secondaires** : les impacts possibles de la contraception sur le corps
- **Fertilité au fil de la vie** : son évolution et les difficultés possibles à concevoir

Octobre Rose — prévenir et mieux connaître ses seins

- **Suivi gynécologique & dépistage** : les examens essentiels pour la prévention du cancer du sein
- **Mammographie** : les recommandations selon l'âge et les situations
- **Auto-palpation** : les bons gestes pour connaître sa poitrine et repérer les signes inhabituels
- **Santé des seins** : les bons réflexes face à un changement inhabituel

Les grandes étapes — de la vie hormonale

- **Vie hormonale** : les grandes étapes de la puberté à la ménopause
- **Suivi gynécologique** : les examens essentiels, le dépistage et le frottis
- **Périménopause & ménopause** : les signes à reconnaître et les changements du corps
- **Grossesse & post-partum** : les principaux changements physiques et hormonaux

OSTÉOPATHIE

Prévention des TMS — ergonomie au travail

- **Troubles musculo-squelettiques** : cervicales, lombaires, tendinopathies et douleurs des avant-bras
- **Facteurs de risque** : postures, gestes répétitifs et environnement de travail
- **Ergonomie au quotidien** : les bons réflexes pour prévenir l'apparition et l'installation des douleurs
- **Exercices & mobilité** : des mouvements simples à pratiquer au bureau, pendant les pauses ou à la maison

Maux de tête & migraines — les liens avec le corps

- **Maux de tête & migraines** : les facteurs pouvant favoriser leur apparition
- **Cervicales, mâchoire & posture** : les liens possibles avec les maux de tête et la fatigue visuelle
- **Stress & habitudes quotidiennes** : leur influence sur les tensions et les maux de tête
- **Prévention des tensions** : les réflexes simples pour limiter certains inconforts au quotidien

Jambes lourdes — confort des jambes

- **Jambes lourdes** : les facteurs pouvant favoriser cette sensation au quotidien
- **Positions prolongées** : leurs effets sur le confort des jambes, en position assise ou debout
- **Mobilité & circulation** : des exercices simples pour mobiliser les chevilles et les jambes
- **Confort des jambes** : les bonnes habitudes entre mouvements, pauses actives, étirements et changements de position

Télétravail — douleurs du quotidien

- **Télétravail** : ses effets sur le corps et les douleurs liées aux positions prolongées
- **Habitudes à risque** : canapé, lit, ordinateur portable et téléphone
- **Postures & mouvement** : les clés pour varier ses positions et bouger davantage au fil de la journée
- **Confort à domicile** : les réflexes simples pour mieux vivre ses journées de télétravail

KINÉSITHÉRAPIE

Bouger plus — vivre mieux

- **Sédentarité** : ses effets sur le corps et les bons réflexes pour bouger davantage au quotidien
- **Renforcement musculaire** : les exercices essentiels pour entretenir sa force et sa mobilité
- **Posture & mouvement** : les idées reçues sur la « bonne posture » et les clés pour mieux bouger
- **Pause active** : une routine de quelques minutes à intégrer dans sa journée de travail

Dos — corps en mouvement

- **Mal de dos** : les mécanismes de la lombalgie et les facteurs qui peuvent l'entretenir
- **Dos fragile** : les idées reçues sur le dos et l'importance du mouvement
- **Port de charges** : les bons réflexes pour solliciter son corps de manière adaptée
- **Dos & gainage** : des exercices simples pour renforcer et mieux bouger au quotidien

Gainage, tensions — douleurs

- **Tensions du corps** : les causes possibles des tensions et des inconforts du quotidien
- **Stress & tensions physiques** : les manifestations du stress dans le corps et son influence sur les tensions
- **Sommeil & fatigue** : leur rôle dans la récupération physique et le bien-être général
- **Mouvement & bien-être** : les bénéfices du mouvement, de la respiration et de l'activité physique

Sport & récupération — les bons réflexes

- **Courbatures** : leur apparition après l'effort et les mécanismes en jeu
- **Récupération** : les essentiels à connaître côté sommeil, hydratation et nutrition
- **Étirements, massage, foam roller & froid** : les idées reçues et ce que dit la science
- **Reprise sportive** : les clés pour organiser sa récupération et savoir quand reprendre l'entraînement

SPORT

— cours de SPORT COLLECTIF



Activités proposées

- Mobilité & posture
- Renforcement musculaire
- Réveil musculaire & prévention
- Mouvements inspirés du Pilates
- Stretching
- Circuit training

Matériel fourni : **tapis, haltères, élastiques**

Surface à prévoir selon le format et le nombre de participants.

Groupes — **1 à 15** ou **16 à 30 participants**
Durée — **1h** ou **2h**

*Contre-indications à vérifier
avant chaque séance.*

— ems ÉLECTROSTIMULATION



L'électrostimulation musculaire (EMS) associe des impulsions électriques à des exercices physiques pour solliciter les muscles pendant l'effort.

- Renforcement musculaire & cardio
- Programme personnalisé

1 à 2 séances par semaine recommandées

Espace minimum : 10 m² — Tenue près du corps

Séances — **individuelles** ou **en duo**
Durée — **30 min**

VOUS SOUHAITEZ
ORGANISER UNE INTERVENTION ?

— CONTACT

LAURIANE MARTINAUD
Responsable commerciale

+ 33 7 49 37 27 23 lmartinaud@institutberry.fr
 berryevents.fr  **institutberry**