

# Nicolas Bortolin

NATUROPATHE • THÉRAPEUTE • CONFÉRENCIER  
ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF

## Prendre soin de ceux qui font avancer le vivant

UN PROGRAMME BIEN-ÊTRE GLOBAL  
POUR DES ÉQUIPES PLUS SEREINES,  
PLUS ENGAGÉES ET UNE DYNAMIQUE  
COLLECTIVE DURABLE



PRÉVENTION  
SANTÉ



QUALITÉ  
DE VIE AU TRAVAIL



PERFORMANCE  
DURABLE

*Des humains épanouis,  
pour un monde plus vivant.*

*Santé humaine  
et santé animale,  
un même élan :  
le vivant.*

ÉQUILIBRE • COLLABORATION • DURABILITÉ



# Une approche globale et concrète du bien-être en entreprise

*“Des collaborateurs épanouis font une entreprise plus forte.”*

Dans un environnement professionnel exigeant, prendre soin des collaborateurs, c'est aussi contribuer à la pérennité d'une mission collective au service des animaux, des Hommes et de la planète.

Je vous propose un accompagnement sur mesure pour aider vos équipes à mieux gérer le stress, renforcer leur concentration, préserver leur énergie et développer des relations plus sereines et plus collaboratives.

## NOS 6 PILIERS D'ACTION



### RÉGULATION DU STRESS

Des outils simples et efficaces pour mieux gérer les situations exigeantes au quotidien.



### ATTENTION ET CLARTÉ MENTALE

Favoriser la concentration, la créativité et la prise de décision dans un environnement riche en sollicitations.



### RESPIRATION ET ÉNERGIE

Retrouver un souffle durable dans l'action, apaiser le système nerveux et soutenir sa vitalité.



### MOUVEMENT ET VITALITÉ

Des pratiques accessibles pour un corps plus libre, moins de tensions et plus d'énergie au quotidien.



### SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Mieux comprendre ses rythmes et améliorer la qualité de son repos pour soutenir la concentration, l'humeur et la performance.



### MICROBIOTE ET ÉQUILIBRE GLOBAL

Explorer les liens entre alimentation, microbiote et santé globale pour renforcer l'immunité et l'énergie.

*Des clés concrètes pour une énergie durable.*

# Des conférences et ateliers concrets, accessibles à tous

Chaque intervention associe des connaissances accessibles, des échanges et des expériences pratiques. L'objectif est que les participants repartent avec une meilleure compréhension de leur fonctionnement et des outils qu'ils peuvent réellement utiliser.

## LES THÉMATIQUES PROPOSÉES



### MICROBIOTE, CERVEAU ET ÉQUILIBRE GLOBAL

Comprendre les interactions entre notre écosystème intestinal, notre alimentation et notre bien-être.



### RESPIRATION, STRESS ET SYSTÈME NERVEUX

Découvrir des pratiques simples pour favoriser l'apaisement et le recentrage.



### ALIMENTATION, ÉNERGIE ET CONCENTRATION

Adapter ses habitudes alimentaires aux exigences du quotidien professionnel.



### SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Comprendre comment nos rythmes et nos habitudes influencent la qualité de notre repos.



### AROMATHÉRAPIE ET DÉTENTE SENSORIELLE

Explorer les liens entre odorat, émotions et relaxation, en sécurité.



### ÉMOTIONS ET COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Mieux comprendre ses réactions et celles des autres pour favoriser des échanges constructifs.



### TROUVER SA PLACE ET MIEUX COOPÉRER

Reconnaître les différences individuelles et les ressources de chacun au service du collectif.

## DES FORMATS ADAPTÉS À VOTRE ENTREPRISE

Parce que chaque organisation possède sa propre culture, ses contraintes et ses enjeux, mes interventions sont construites en fonction de vos besoins.



### CONFÉRENCES INTERACTIVES

🕒 35 à 45 minutes

Pour sensibiliser et transmettre des connaissances accessibles.



### ATELIERS PRATIQUES

🕒 De 45 minutes à 2 heures

Pour expérimenter et s'approprier des outils concrets.



### ATELIERS COLLECTIFS APPROFONDIS

🕒 De 2 à 4 heures

Pour explorer les relations humaines, la communication et la coopération.



En présentiel ou distanciel.

*Des solutions concrètes, pour des équipes qui avancent mieux ensemble.*



# Nicolas Bortolin

## Naturopathe, formateur et accompagnant du vivant

Sa posture est à la croisée de la santé globale, de la connaissance du corps, des savoirs traditionnels et d'une expérience concrète du terrain, au service d'un accompagnement humain, pragmatique et profondément respectueux de chacun.

*“Un corps plus conscient, c'est un esprit plus libre  
et une énergie plus durable au service du collectif.”*

Nicolas Bortolin



### EXPERTISE SANTÉ NATURELLE

Naturopathie, microbiote, physiologie, souffle, mouvement, alimentation et gestion du stress.



### APPROCHE GLOBALE ET PÉDAGOGIQUE

Des connaissances scientifiques, des savoirs traditionnels et une vision globale du vivant.



### EXPÉRIENCE EN ENTREPRISE

3 ans de direction d'Armonia : management d'équipe, coordination de projets et développement d'activités dans le domaine de l'agriculture innovante.



### ENGAGEMENT POUR LE VIVANT

Santé humaine, animale et environnementale en interaction, pour un impact positif et durable.

## Et si on commençait ensemble ?

Nous vous proposons un premier atelier découverte, pour expérimenter concrètement la démarche et l'adapter à vos besoins.



ÉCHANGER SUR  
VOTRE PROJET

*Prendre soin des femmes et des hommes d'aujourd'hui,  
pour un monde plus vivant demain.*