

Programme 2026

Oriane
Jurado
NATUROPATHIE & COACHING

Bien-être *au travail.*

Conférences, ateliers et accompagnements pour la santé physique, mentale et relationnelle de vos équipes.

A propos



MARSEILLE · INTERVENTIONS VISIO FRANCE ENTIERE

Une double culture *accompagnement bien-être et entreprise*

Avocate de formation, j'ai exercé en cabinets puis en maisons de vente aux enchères avant de me former (naturopathie, yoga et méditation, coaching) puis de me consacrer pleinement au bien-être : je connais les rythmes, les exigences et le vocabulaire de l'entreprise.

7 ans
d'accompagnements
en naturopathie &
coaching

240+
avis 5/5 Google
et Medoucine

1
livre paru aux
éditions Solar
(2025)

Quatre raisons de proposer *des interventions bien-être.*



Préserver la santé

Des actions concrètes pour limiter les risques liés au stress et à la sédentarité

61%

des entreprises ayant instauré des politiques QVCT constatent un effet positif sur la santé mentale de leurs salariés (France Travail)



Renforcer l'engagement

Des temps de qualité qui améliorent la satisfaction et la collaboration, même à distance

+12%

de productivité chez les salariés heureux (Univ. de Warkick)

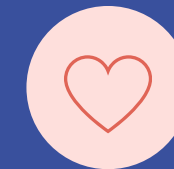


Valoriser votre RSE

Un impact positif qui renforce votre image auprès des talents, partenaires et clients

77%

des salariés considèrent la RSE comme un critère déterminant dans leur choix de carrière (Deloitte)



Fidéliser vos équipes

Des équipes épanouies restent plus longtemps et s'impliquent davantage

-25%

de turnover dans les organisations ayant une forte culture bien-être

Mes formats d'intervention

Quatre formats, *une même exigence* d'utilité concrète pour vos équipes.

Conférences

60–75 MIN

Apports scientifiques vulgarisés, conseils pratiques et temps d'échange

Idéal pour : temps forts QVCT, semaines thématiques, événements clients.

Ateliers ponctuels

30–45 MIN

Mise en application directe : relaxation, yoga sur chaise, méditation, alimentation saine, auto-coaching,...

Idéal pour : compléter une conférence, animer une pause d'équipe.

Rendez-vous hebdo

FORFAIT TRIMESTRIEL

Un créneau régulier, en présentiel ou visio, sur une thématique fil rouge.

Idéal pour : ancrer durablement de nouvelles habitudes.

Formations & parcours

SUR-MESURE

Programmes structurés sur plusieurs séances, avec supports et exercices.

Idéal pour : managers, RH, populations exposées (TMS, charge mentale...).

Trois grandes familles, *déclinables* en conférences, ateliers ou parcours.

- 01

Hygiène de vie & santé physique

- Nutrition ciblée (par besoin : fatigue chronique, santé cognitive, anti-inflammatoire...)
- Mouvement et prévention des TMS
- Améliorer la qualité de son sommeil naturellement
- Travail sur écran : regagner en énergie

- 02

Santé mentale & relations

- Mieux vivre ses émotions
- Pacifier nos relations avec la Communication Non Violente
- Discours intérieur et confiance en soi
- Gestion du stress : astuces naturelles pour réguler son système nerveux

- 03

Équilibres de vie & enjeux spécifiques

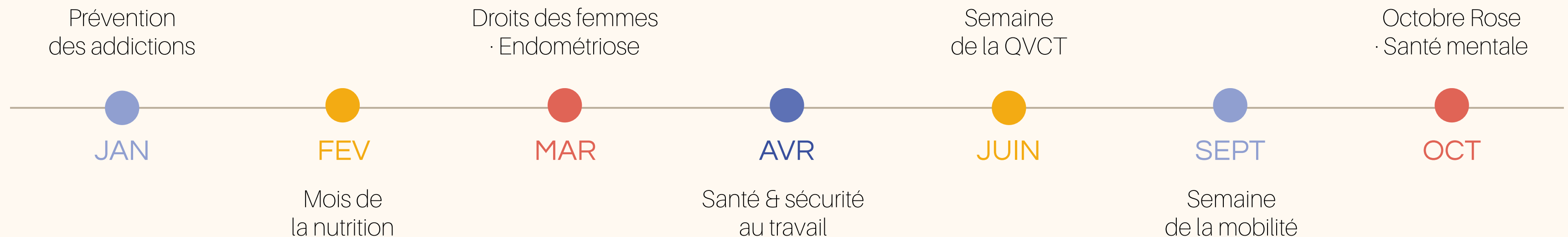
- Déconnexion : Préserver son attention dans un monde de distraction
- Comprendre et vivre en phase avec son cycle féminin
- Ce que les zones bleues nous apprennent sur la longévité
- Octobre Rose : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles

Liste non exhaustive — je conçois aussi des interventions sur-mesure pour toute problématique entrant dans mon champ de compétence.

Mes interventions épousent *vos temps forts* du calendrier de l'année.

Mes interventions s'appuient sur :

- **Une pédagogie accessible et orientée « solutions »**, fruit de sept années d'expérience dans l'accompagnement individuel et des dizaines d'interventions en entreprises réalisées chaque année
- Une alternance entre **apports scientifiques vulgarisés, mises en pratique et temps d'échange** pour favoriser l'intérêt des participants
- Une **adaptation systématique** aux enjeux métiers et contextes organisationnels.



ILS M'ONT FAIT CONFIANCE

Une expertise reconnue, *une voix médiatique.*

CLIENTS & PARTENAIRES



PRESSE & MÉDIAS

Santé Magazine · Femme Actuelle · Closer · France 3
Articles, chroniques, interviews

LIVRE · 2025

Bien dans mon cycle
Editions Solar

60 recettes & conseils
pour prendre soin de
ses hormones

PODCAST

Mini-série en collaboration
avec Yoburo

Astuces & exercices
simples pour se détendre
au bureau

Construisons ensemble

Discutons de *vos besoins*
et des temps forts
de votre année.

TÉLÉPHONE

+33 6 66 44 48 46

EMAIL

info@orianejurado.com

WEB

orianejurado.com