

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 · PRÉSENTIEL & VISIOCONFÉRENCE · FRANCE ENTIÈRE

Une double expertise *culture d'entreprise* et *accompagnement du bien-être*

Avocate de formation, j'ai exercé dans des environnements exigeants avant de me consacrer à ce qui me passionne : accompagner les individus et les organisations vers plus d'équilibre et une santé durable. Aujourd'hui naturopathe et coach, je partage des approches que j'ai moi-même intégrées, tout en conservant une compréhension fine des codes et enjeux du monde de l'entreprise.

7 ans

d'expérience dans
l'accompagnement

250+

avis 5/5 (Google
et Medoucine)

1

livre paru aux
éditions Solar



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)

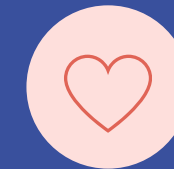


Valoriser votre RSE

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

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, autour d'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 (plusieurs thématiques, par besoins spécifiques)
- Améliorer la qualité de son sommeil naturellement
- Mouvement et prévention des troubles musculo-squelettiques
- Travail sur écran : regagner en énergie

- 02

Santé mentale & relations

- Gestion du stress : techniques et astuces naturelles pour apaiser son système nerveux
- Initiation à la Communication Non Violente
- Discours intérieur et confiance en soi
- Mieux vivre ses émotions

- 03

Équilibres de vie & enjeux spécifiques

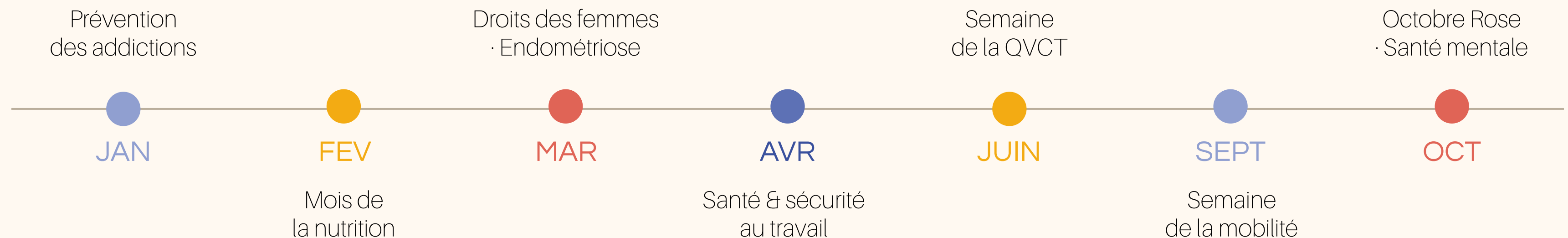
- Addiction aux écrans : Préserver son attention dans un monde de distraction
- Comprendre et vivre en phase avec son cycle féminin
- Ce que les zones bleues nous apprennent sur la longévité
- Octobre Rose : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles

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



GROUPE JLO
GROUPE APICIL



SOCIÉTÉ
GÉNÉRALE

Insight

CGI

Urssaf
Au service de notre protection sociale



PRESSE & MÉDIAS

Santé Magazine · France 3 · Femme Actuelle · Closer

Rédaction d'articles et chroniques
en santé naturelle et développement personnel

LIVRE

Bien dans mon cycle
paru aux 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