



Avec Julie Pradines

**Naturopathe
Conférencière
Autrice
Organisatrice de séminaires**

Avec Julie Cukierman

**Coach sportive
Ex sportive de haut niveau
Ancienne entraîneur
d'équipes de France
Organisatrice de retraites bien-être**



L'EXPERTISE DU SPORT & DU BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE VOTRE ENTREPRISE

**Interventions en entreprise
Team Building**

LA TEAM D'EXPERTES

Julie Cukierman

Ancienne sportive de haut niveau (championne de France de GRS & classée 0 au tennis), Julie Cukierman est aujourd'hui coach sportive spécialisée dans le bien-être.

Après avoir été entraîneur d'Équipes de France, qu'elle a préparé pour les Jeux Olympiques de Londres puis de Rio, Julie met aujourd'hui son expérience et son savoir auprès des particuliers et des entreprises.

Organisatrice de retraites et séjours sportifs, coach en entreprise, elle est habituée à booster les équipes et leur faire vivre une expérience inédite autour du sport.



Julie Pradines

Julie Pradines est la naturopathe star de ces dernières années.

Diplômée en Suisse, formée en Inde et au Vietnam, Julie est une experte en hygiène de vie, alimentation saine, gestion du stress et bien-être au quotidien.

Elle est aujourd'hui conférencière auprès de nombreuses entreprises, formatrice, organisatrice d'événements autour du bien-être.

Autrice à succès, elle a écrit plusieurs ouvrages sur la naturopathie et livres de recettes. Elle est suivie sur les réseaux sociaux par près de 85 000 personnes, qui bénéficient au quotidien de ces contenus d'experte.



- **Faire vivre à vos équipes une expérience innovante à travers l'alliance du sport et de l'hygiène de vie.**
- **Rassembler vos équipes et leur faire vivre des moments uniques avec leurs collègues et/ou directeurs.**
- **Développer l'esprit d'équipe, la culture d'entreprise, le goût de l'effort et le sentiment de bien-être chez vos salariés.**

NOS OBJECTIFS

- **Faire entrer le bien-être et l'hygiène de vie au sein de votre entreprise.**
- **Faire vibrer vos salariés et leur permettre d'accéder à des contenus auxquels ils n'auraient pas accès sans la mise en place de ces événements.**

CONTACT : 06.37.35.29.05

cukierman.julie@gmail.com

06.72.46.05.73

contact@juliepradines.com

INTERVENTIONS & TEAM BUILDING

Conférences :

- L'hygiène de vie au quotidien et au travail
- La gestion du stress
- L'alimentation saine et intuitive
- Les clés pour une vie en pleine forme et une productivité optimale

Ateliers :

- Mise en place d'ateliers sur l'alimentation au travail
- Echanges, mise en pratique et situations concrètes avec vos équipes

Séances de coaching sportif :

- Séances sur mesure et adaptées au niveau des équipes
- Développement de la motivation, du leadership, du goût de l'effort.
- Séances motivantes ; utilisation de matériel varié (swissball, haltères, médecine ball,..)
- Renforcement musculaire, stretching, cardio, méditation
- Possibilité de séances individuelles (à destination des managers par exemple)

**DEVIS SUR DEMANDE
OFFRE CLE EN MAIN & PERSONNALISEE EN
FONCTION DES BESOINS DE L'ENTREPRISE**

CONTACT : 06.37.35.29.05

cukierman.julie@gmail.com

06.72.46.05.73

contact@juliepradines.com

CONTACT

Fortes de plusieurs années d'expérience dans les domaines du sport, de l'hygiène de vie saine et du bien-être, nous nous tenons à votre disposition pour intervenir dans vos entreprises et faire vivre des moments inédits à vos équipes.

Julie Cukierman

cukierman.julie@gmail.com

Tel : 06.37.35.29.05

Julie Pradines

contact@juliepradines.com

Tel : 06.72.46.05.73

