

# L'Expertise au Service de la Performance

**Expert en Nutrition**, Coach Sportif Naturopathe et Conférencier, auteur de 3 livres, **ancien DG adjoint de société**, j'ai formé plus de **5000 professionnels** (coachs sportifs et managers d'entreprises) en Europe, Afrique et Moyen-Orient.

Mon expérience me permet de transformer le bien-être en un **levier de performance concret** pour votre entreprise. Je motive vos équipes à adopter une meilleure alimentation et une hygiène de vie saine, en agissant directement sur leur **énergie, motivation** et leur **santé globale**.



## Les Bénéfices pour votre Entreprise : un Investissement Rentable

Investir dans la santé de votre personnel est une stratégie efficace pour maîtriser vos coûts et doper vos résultats et fidéliser votre personnel.

**Une meilleure santé de votre personnel se traduit par des avantages mesurables pour votre entreprise :**

- **Réduction de l'absentéisme** : Diminuez le coût des arrêts maladie et des congés de courte durée.
- **Augmentation de la productivité** : Des équipes plus énergiques et concentrées sont plus efficaces et commettent moins d'erreurs.
- **Amélioration de la Marque Employeur** : Attirez et fidélisez les meilleurs talents en démontrant votre engagement pour leur bien-être.
- **Renforcement de la cohésion d'équipe** : Créez des moments de partage fédérateurs autour de thèmes positifs.
- **Dynamisation des relations interservices** : Fluidifiez les échanges sociaux et améliorez l'ambiance générale de travail.

## **Mon Offre : des Conférences Impactantes et Interactives**

Je vous propose des sessions de **90 minutes** (dont 30 minutes dédiées à un échange direct et à des questions/réponses avec vos équipes) sur des sujets essentiels, axés sur des conseils immédiatement applicables :

- **"Mieux dans son Corps, Mieux dans sa Tête : L'Impact de la Diététique sur l'Humeur et le Stress"**  
*(Gérer les tensions professionnelles par l'assiette, et oui !)*
- **"Renforcer l'Immunité : Moins de Maladie, plus de Présence"**  
*(Les piliers d'une bonne défense immunitaire pour une meilleure résistance aux infections)*
- **"L'Hygiène de Vie : Le Secret de Votre Espérance de Santé Active"**  
*(Comment préserver son capital santé sur le long terme pour rester performant en vieillissant)*

### **Mes coordonnées :**

**Bruno GAYRAUD**

39 chemin de la vieille Ferme  
06210 MANDELIEU LA NAPOULE

Téléphone : 0660337671

Email : [gayraud.bruno@sfr.fr](mailto:gayraud.bruno@sfr.fr)

Tarif : 490€ ttc la conférence

Site : [www.wellness-fitness.fr](http://www.wellness-fitness.fr)

**Biographie sur Amazon.fr :**

HEUREUX QUAND MEME Tome 1

HEUREUX QUAND MEME Tome 2

VAINCRE LA POLYARTHRITE RHUMATOIDE

