



SHAKE

You

secouez
bougez
positivez

ÉQUILIBRE, BIEN-ÊTRE
& MOTIVATION

SHAKE

ÉQUILIBRE
BIEN-ÊTRE
MOTIVATION

Secouer les consciences et les habitudes afin de remettre du mouvement dans sa vie et surmonter le stress.

Shake You est né de l'idée du shaker qui permet d'obtenir un mélange homogène à partir des ingrédients propres à chacun pour apporter énergie, motivation et bien-être.



“

Il y a deux choix de base dans la vie : accepter les choses telles qu'elles sont ou accepter la responsabilité de les changer. J'ai fait ce second choix. ”



Bonjour je suis Géraldine Lagarde.

On dit de moi que je suis dynamique, joyeuse, optimiste et que je sais motiver les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes.

J'ai travaillé près de 15 ans dans les domaines de l'événementiel, du marketing et du commerce international. Le stress et la course contre le temps, j'ai bien connu.

J'ai subi plusieurs années de fortes douleurs dorsales, et j'ai trouvé mes propres réponses pour contrer cette souffrance : la médecine chinoise, la méditation, le Qi Gong, la nutrition et le développement personnel.

Forte de mes rencontres riches en instruction et en amitiés, j'ai choisi en 2015, la reconversion professionnelle pour transmettre mes découvertes et leurs bénéfices.

SHAKE
You

Le stress aujourd'hui concerne le plus grand nombre : aussi bien les femmes que les hommes, les étudiants comme les seniors, les employés tout comme les cadres dirigeants.

Ma raison d'être : accompagner les personnes qui en font toujours trop à **alléger la pression et leur agenda pour trouver le juste équilibre dans leur vie professionnelle & personnelle**. Je les aide également à améliorer leur **bien-être physique** et diminuer leurs **Troubles Musculo-Squelettiques**.

qui suis-je ?

parcours & expériences

Après des études supérieures, j'ai mis mes talents au service d'entreprises basées en France et à l'étranger. J'ai évolué au sein de postes qui m'ont permis de travailler aussi bien avec des cadres supérieurs que des profils débutants.

Plongée au coeur d'univers exclusifs et sélectifs avec une grande exigence, j'ai appris **la flexibilité, l'organisation, le self-contrôle et l'adaptabilité.**

J'ai rempli des missions où l'humain était au cœur des projets, et où mon

sens de la communication et de **l'empathie** ont fait la différence.

C'est en 2015 que j'ai choisi de devenir indépendante avec la création de CAPZEN. Depuis je suis intervenue dans plusieurs milieux : dans le monde industriel, artisanal, médical, en gérontologie, en écoles du secondaire, IUT, ...

Mon cheminement entrepreneurial se poursuit aujourd'hui avec SHAKE You et la promesse d'une énergie nouvelle, encore plus ancrée et vivifiante !

ils m'ont fait confiance



MA RECETTE

UN COCKTAIL D'OUTILS POUR VOUS BOOSTER !

- Développement personnel
- Médecine chinoise
- Shiatsu
- Amma assis
- Techniques de respiration
- Activités physiques pour lutter contre les TMS
- Alimentation saine
- Renouvellement cellulaire
- Management bienveillant
- Leadership
- Communication non-violente et assertive
- smovey®

AUTHENTICITÉ

Je considère qu'être crédible signifie devoir faire ses preuves de façon concrète. Cela passe par des actes, au-delà de la pensée. La vie est un chemin qui nous est propre et dont l'expérience nous rapporte l'authenticité d'une existence.

ma philosophie

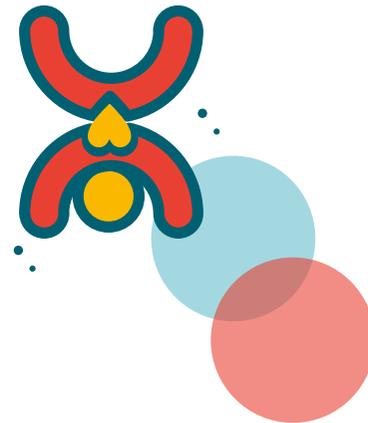
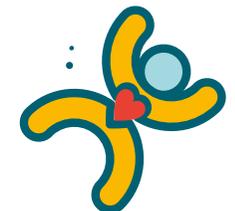


SENS PRATIQUE

À tous les amateurs de meubles suédois, de poussettes ergonomiques, d'appareils Hightech, je vous défie de faire fonctionner tout cela avec de simples théories : pour que cela fonctionne, il faut pratiquer, répéter, faire et défaire. C'est en faisant que l'on apprend, et c'est en tombant 5 000 fois qu'un enfant apprend à marcher sur ses deux pattes !

ÉNERGIE

Avec tous les défis que nous traversons dans la vie, si je ne devais garder qu'une seule qualité ce serait l'énergie. C'est elle qui nous donne la force, le courage et la détermination de passer à l'action coûte que coûte !



PROGRAMME INDIVIDUEL
MIEUX-ÊTRE

UN ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL PERSONNALISÉ

> 3 mois

> 6 séances de 1h30
(environ tous les 15 jours)
avec entre les sessions des
exercices en autonomie à faire
chez soi avec des vidéos/audios/
lectures à étudier

> 3 étapes

**>>> RETROUVER SÉRÉNITÉ
AU QUOTIDIEN !**

Étape 1 : Un travail axé sur le développement personnel avec de l'introspection (questionnaire, vision-board, Ikigai, étude des 8 domaines de vie)

Étape 2 : La mise en place d'outils pour mieux gérer son temps (routines quotidiennes, planification, équilibre temps professionnel & personnel)

Étape 3 : Soulager les douleurs physiques. Etude et mise en place de solutions pour favoriser le bien-être (sommeil, alimentation, douleurs, activités physiques)

POURQUOI ?

- Se confier sans la peur du jugement
- Accepter son passé et inventer le futur
- Diminuer ses douleurs corporelles
- Mieux gérer/exprimer ses émotions
- ...



**SHAKE
You**



PROGRAMME INDIVIDUEL

SHAKE YOU

- > 3 mois
- > 6 séances/ateliers de 1h30 (environ tous les 15 jours)
- > 3 étapes

SHAKE
You



>>> GÉRER SON STRESS ET PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Étape 1 : **Shake on you !**
Gestion du stress (tête, coeur, corps)

Étape 2 : **Shake'spire !** Massages assis, étirements et auto-massages

Étape 3 : **Shake'Tips !** Conseils en produits naturels, renouvellement cellulaire et santé dans l'assiette

- + Des conseils bonus
- + 1 live tous les 15 jours sur le groupe Facebook
- + La newsletter «conseils»
- + 1 séance smovey® découverte en groupe

POURQUOI ?

- Trouver un bon équilibre personnel & professionnel
- Optimiser l'organisation du temps
- Se dégager un espace à soi
- Rechercher des solutions naturelles et durables pour se sentir mieux dans son corps et sa tête
- ...

les atouts



Une souplesse horaire
(possibilité de séance en dehors
du temps de travail)

...

Des outils accessibles au plus grand nombre
mis en pratique dès la 1^{ère} séance

...

Des exercices et outils qui
profitent à toute la famille

...

Une écoute entre les séances
(échanges par email ou texto)

...

Un cocktail d'accompagnement
(gestion du temps, stress,
émotions, bien-être, ...)

les bénéfices

DE L'ACCOMPAGNEMENT **INDIVIDUEL**

Se confier plus facilement
et sortir de l'isolement

...

Mieux organiser son emploi
du temps et s'accorder
un espace à soi

...

Mieux gérer ses émotions
en situations de stress

...

Identifier ses ressources
et ses forces

...

Prendre soin de
son corps et sa santé
(équilibre alimentaire, sport,
hygiène de vie, bien-être...)



ACCOMPAGNEMENT

ENTREPRISE

Sessions collectives dans le cadre de l'amélioration de la **Qualité de Vie au Travail & Événements sur mesure (Team Building...)**

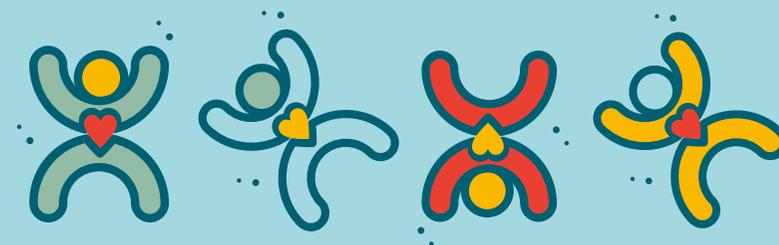
- Association de plusieurs «disciplines» en lien avec le stress, la santé & le bien-être.
- Séances de smovey®, ateliers de création artistique, de consommation responsable, ou encore des sorties en connexion avec «Dame Nature» dans les vignes, en camping, en forêt, en bassin, dans la neige...

Ateliers personnalisés en entreprise ou dans des lieux extérieurs insolites :

- >>> **Le mouvement au travail**
smovey®, auto-massages, amma assis
- >>> **L'organisation**
La gestion du temps vie professionnelle & personnelle

Conférences sur des thématiques variées :

- >>> Sur la gestion du stress et des émotions
- >>> Sur la notion de «bouger au travail»
- >>> Sur la quête de sens et le retour au travail après le télé-travail...



les bénéfices

DE L'ACCOMPAGNEMENT **ENTREPRISE**

Diminuer le niveau de stress
et favoriser le bien-être général

...

Créer du lien et développer
la cohésion d'équipe

...

Augmenter la motivation, l'engagement
et la fidélité du personnel

...

Accroître l'efficacité au travail
et prévenir l'absentéisme

...

Communiquer avec bienveillance
et assertivité

...

Savoir adapter sa posture en cas de
situations complexes avec les équipes

...

Mettre en lumière les ressources
individuelles de ses collaborateurs



les atouts

SHAKE
You

Un cocktail d'accompagnement
(gestion du temps, stress,
émotions, bien-être, ...)

...

Des ateliers ludiques et créatifs

...

Des lieux d'interventions insolites

...

Une expérience de l'événementiel
qui facilite l'organisation

...

Une approche co-constructive :
gagnant-gagnant pour les équipes
comme pour les managers

« Géraldine est très à l'écoute de nos problèmes physiques, mentaux... Elle prodigue ses soins en toute connaissance de cause et dans un cadre très reposant. Elle vous déstresse en très peu de temps. Je la recommande vivement. »

Béatrice

« Des prestations de qualité. Ecoute et bienveillance toujours au rendez-vous. »

Véronique

« Si vous êtes stressé par votre milieu professionnel ou personnel, si les aléas de la vie ne vous ont pas épargné, et vous voulez prendre soin de votre corps, alors faites appel à Géraldine. Elle vous aidera à vous sentir mieux naturellement. Elle m'a redonné dynamisme, sourire, bien-être, après bien des épreuves. »

Marie-Pierre

TÉMOIGNAGES

**SHAKE
You**

« Géraldine, une professionnelle authentique avec cœur. A la fois simple et unique, elle dégage une sérénité qui cache un volcan en éruption. D'une énergie débordante, elle aide beaucoup les autres. »

Julien

« Géraldine est une personne lumineuse, qui donne énormément aux autres... Elle est inspirante, forte, créative, bienveillante, empathique, enthousiaste. Elle a un réel charisme, une vraie leader qui peut inspirer et entrainer beaucoup de monde dans son sillage. C'est une merveilleuse personne ! »

Cathy

« Géraldine donne envie de se dépasser grâce à son optimisme et son entrain contagieux. »

Nadine

SHAKE You



CONTACT

Géraldine Lagarde

+33 (0)7 68 03 98 85

geraldine@shakeyou.fr

www.shakeyou.fr

