

Présentation de la Formation

Cette formation immersive de trois jours est conçue pour vous guider vers une transformation complète de votre bien-être. Vous apprendrez à optimiser votre énergie en adoptant des habitudes saines, alliant alimentation équilibrée, activité physique régulière et gestion efficace du stress. Des ateliers pratiques et des sessions interactives vous fourniront des outils concrets pour intégrer ces changements dans votre quotidien. À l'issue de la formation, vous serez équipé d'un plan d'action personnalisé pour maintenir une vitalité durable et un mode de vie sain.

Objectifs pédagogiques

Module 1 : Introduction à la vitalité et équilibre corps-esprit

Module 2 : Gérer le stress et renforcer l'énergie mentale

Module 3 : Alimentation et vitalité physique

Module 4 : Créer une routine quotidienne équilibrée

FORMATION

Optimisez votre énergie et adoptez un mode de vie sain



Rendez-vous directement sur notre site pour plus d'informations.



alain.gasne@biosens.net



Saint Antonin Noble Val et Paris



06 98 22 49 99

Durée totale : 4 jours
(28 heures)
Modalité : Mixte

REF : F013-AG-250220

POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

Module 1 : Introduction à la vitalité et équilibre corps-esprit

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
VITALITY

Jour 1 : Introduction à la vitalité et équilibre corps-esprit

Les bases d'une vitalité durable

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'importance d'une **alimentation équilibrée**, de l'**exercice physique** et du **sommeil** pour une vitalité durable.
- Identifier comment ces éléments influencent l'**énergie** et le **bien-être global**.

Contenu :

- **Alimentation équilibrée** : Les bases d'une alimentation saine et son impact sur votre énergie et votre humeur.
- **Exercice physique** : L'importance de l'activité physique pour maintenir un corps en bonne santé et une énergie durable.
- **Sommeil réparateur** : Comprendre l'importance du sommeil pour récupérer et maintenir une bonne forme physique et mentale.
- **Exercice pratique** : Identifier vos habitudes alimentaires et de sommeil actuelles, puis les ajuster pour une meilleure vitalité.
- **Évaluation de l'impact** : Retour collectif sur vos habitudes alimentaires et de sommeil et discussion sur les ajustements possibles.

Intégration des habitudes saines

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre des **stratégies simples** pour intégrer des **habitudes de vie saines** dans votre quotidien.
- Découvrir des **techniques de relaxation** pour réduire le stress et favoriser la détente.

Contenu :

- **Exercices physiques adaptés** : Pratiques pour augmenter votre énergie et améliorer votre forme physique.
- **Techniques de relaxation** : Exercices de respiration et de méditation pour réduire le stress.
- **Exercice pratique** : Élaboration d'un **planning d'intégration** des habitudes saines pour une semaine.
- **Évaluation de l'impact** : Évaluation des progrès réalisés et retour sur les premiers changements observés.

Module 2 : Gérer le stress et renforcer l'énergie mentale

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
VITALITY

Jour 2 : Gérer le stress et renforcer l'énergie mentale

Comprendre et gérer le stress pour un bien-être durable

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à **reconnaître les sources de stress** et à les gérer efficacement.
- Intégrer des **stratégies de gestion du stress** dans votre routine quotidienne pour améliorer votre sérénité.

Contenu :

- **Sources du stress** : Identifier les principales causes du stress dans la vie quotidienne et professionnelle.
- **Gestion du stress** : Techniques (respiration et relaxation) pour gérer le stress efficacement.
- **Exercice pratique** : Atelier de gestion du stress avec exercices de respiration et relaxation guidée.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur l'expérience de gestion du stress et identification des ajustements nécessaires.

Équilibrer l'énergie mentale et physique

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à **équilibrer l'énergie mentale et physique** pour une productivité et un bien-être optimaux.
- Découvrir l'importance des **pauses** et de la **récupération** pour maintenir un haut niveau d'énergie.

Contenu :

- **Équilibre entre travail et détente** : Comment intégrer des pauses efficaces dans votre journée pour maximiser l'énergie.
- **Pratiques de relaxation active** : Utilisation de la marche, de l'étirement et d'autres pratiques pour détendre corps et esprit.
- **Exercice pratique** : Simulation de gestion d'une journée de travail avec pauses stratégiques et pratiques de relaxation.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur les ajustements apportés et leur impact sur votre bien-être.

Module 3 : Alimentation et vitalité physique

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
VITALITY

Jour 3 : Alimentation et vitalité physique

Renforcer l'alimentation pour soutenir l'énergie

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à renforcer votre **alimentation** pour qu'elle soutienne l'énergie et le bien-être global.
- Identifier les **aliments** et **habitudes alimentaires** favorisant une énergie durable.

Contenu :

- **Aliments énergétiques** : Quels aliments privilégier pour augmenter votre énergie et améliorer votre forme physique.
- **Planification des repas** : Comment organiser vos repas pour maintenir un niveau d'énergie constant.
- **Exercice pratique** : Élaboration d'un **plan de repas** pour une journée type, en accord avec les principes de vitalité.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur votre alimentation actuelle et les ajustements à apporter.

Exercices physiques adaptés pour renforcer la vitalité

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à pratiquer des **exercices physiques adaptés** à votre niveau pour améliorer votre forme et votre énergie.
- Comprendre l'importance de l'activité physique pour la vitalité au quotidien.

Contenu :

- **Exercices physiques simples et efficaces** : Intégrer l'activité physique à votre quotidien de manière durable.
- **Écoute du corps** : Apprendre à adapter les exercices en fonction de votre énergie et de vos besoins.
- **Exercice pratique** : Séance d'exercice physique adaptée à différents niveaux de forme.
- **Évaluation de l'impact** : Feedback sur l'intégration des exercices dans votre routine quotidienne.

Module 4 : Créer une routine quotidienne équilibrée

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
VITALITY

Créer des habitudes durables pour une énergie stable

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Créer une **routine quotidienne** intégrant des habitudes favorisant une énergie stable et durable.
- Identifier les habitudes à adopter pour maintenir un **équilibre optimal** entre travail et détente.

Contenu :

- **Routine matinale et nocturne** : Comment organiser votre journée pour maximiser votre énergie et votre bien-être.
- **Adaptation des habitudes** : Ajuster vos habitudes alimentaires, de sommeil et d'exercice pour un équilibre optimal.
- **Exercice pratique** : Élaboration d'une **routine journalière** équilibrée pour soutenir votre énergie et votre productivité.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur les ajustements effectués et les résultats observés.

Maintenir un bien-être durable au quotidien

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à maintenir un **bien-être durable** en ajustant vos habitudes selon vos besoins changeants.
- Identifier les **stratégies** pour éviter l'épuisement et maintenir un haut niveau d'énergie.

Contenu :

- **Prévention de l'épuisement** : Comment éviter le burn-out en équilibrant les besoins physiques et mentaux.
- **Suivi des progrès** : Outils pour évaluer l'évolution de votre bien-être et ajuster vos habitudes de manière proactive.
- **Exercice pratique** : Mise en place d'un **plan de suivi personnalisé** pour maintenir une vitalité durable.
- **Évaluation de l'impact** : Feedback et ajustements des pratiques à long terme.

Modalités pédagogiques

Supports : Livret détaillé, vidéos explicatives, outils interactifs (schémas, cartes pédagogiques).

Méthodes :

- Alternance entre théorie, pratique, et pédagogie active (mises en situation).
- Débriefing régulier pour renforcer la compréhension et l'autonomie.

Évaluations

Avant la formation : Questionnaire de positionnement (connaissances initiales).

Pendant la formation : QCM intermédiaire et évaluation des mises en pratique.

Après la formation : Évaluation finale (théorique et pratique).

Conclusion et Suivi :

À l'issue de cette formation, les participants auront acquis des **outils pratiques** pour intégrer des **habitudes de vie saines** qui favorisent une **vitalité durable**. Vous aurez appris à **équilibrer votre alimentation**, à pratiquer des **exercices physiques adaptés** et à **gérer le stress** de manière efficace pour maintenir une **énergie optimale**. Ce parcours vous permettra de créer une **routine de bien-être** qui soutient votre **performance** et votre **sérénité**, tout en restant **simple** et **durable**.



Qualité du formateur/formatrice:

Séverine Pannier est une formatrice experte en pédagogie et en techniques d'animation, avec plus de 20 ans d'expérience dans la conception et la transmission de savoirs dans le domaine de la gestion du stress et des émotions. Elle maîtrise l'art d'accompagner des publics variés dans l'acquisition de compétences, en s'appuyant sur des approches pédagogiques interactives et adaptées aux besoins de chacun.

Créatrice des méthodes *Yoga du Système Hormonal* et *Yoga du Système Nerveux*, elle intègre une vision holistique et vitaliste dans ses formations, combinant théorie, pratique et dynamisme d'animation. Également professeur de yoga, elle se distingue par sa capacité à favoriser l'apprentissage multimodale, en mêlant rigueur technique et apprentissage vicariant.

Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net



Tarifs:

Formation disponible en format individuel ou collective, en intra entreprise, en inter-entreprises

Tarif groupe intra-entreprise: 15000,00 HT

Tarif individuel inter-entreprise : 1950,00 HT

*Mise à jour le
25/02/20*

Contact : Alain Gasne- alain.gasne@biosens.net -06.98.22.49.99

SIRET: 479054405 00028 - APE 8559A -
N° Déclaration existence: 11753918575 C003-AG-24&1309

BIOSSENS - 6 rue de Nice - 75011 PARIS Tel: 06 98
22 49 99 alain.gasne@biosens.net