

## Booster son ENERGIE avec la NATUROPATHIE

Prendre SOIN de SOI, au travers de son alimentation, de son hygiène de vie et de techniques de relaxation

### Public concerné

Tout PUBLIC

### INTRA – Sur MESURE

De 5 à 10 participants : 2 jours

en RESIDENTIEL ou  
en JOURNÉE

ANTIBES (Juan les Pins), de janvier à fin octobre au bord de la mer.

Une **préparation** (en conférence call) est possible, avec le Service RH / Formation ou avec le Manager, pour s'adapter au contexte de l'Entreprise.

### PEDAGOGIE

La **NATUROPATHIE** se base sur un ensemble de pratiques douces, ancestrales, qui ont pour objectif de préserver le bien-être et la vitalité de notre organisme.

Elle s'appuie sur **3 piliers fondamentaux** :

l'alimentation et la digestion,  
l'activité physique  
la gestion du stress et des émotions.

Dans cet esprit, les **pauses et les déjeuners** seront "healthy".

Lorsque le temps le permet, de **nombreuses pratiques se font à l'extérieur, en bord de mer.**

Un **cours de FLYING Yoga** ou Yoga aérien sera spécialement organisé pour le groupe : il combine des postures de yoga traditionnel, du Pilate et de la danse avec l'utilisation d'un hamac en tissu.

### OBJECTIFS

*A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :*

- Comprendre ce qui entrave sa vitalité,
- Optimiser le fonctionnement de son organisme,
- Personnaliser son alimentation,
- S'accorder du "temps pour soi" pour déconnecter, lâcher prise et revenir à l'essentiel.

### THEMES pouvant être abordés

#### Présentation de la Naturopathie

Son rôle et son champs d'action dans le maintien de notre vitalité et du bon fonctionnement de notre organisme

#### La bio-individualité

Apprendre à se connaître, à travers la notion de "morphotypologie"  
Détermination du profil, observation des lignes du corps et du visage...

#### L'alimentation

Construire ses repas en fonction de sa bio-individualité  
Optimiser son énergie et sa vitalité, ainsi que sa digestion  
Réguler naturellement son poids sans restriction

#### Technique de relaxation (Body Scan)

Apprendre à porter son attention, sur les différentes parties de son corps et libérer le mental  
Principes Oxygénation, respiration, bienfaits de la nature

#### Méditation et Flying Yoga

#### Etirements et respiration, en bord de mer

Dynamiser naturellement l'organisme, Eliminer les toxines  
Découvrir les bienfaits de la marche méditative, lâcher prise et libération du mental

#### Appréhender les différents stress existants et leurs impacts sur notre organisme

Les différents types de stress émotionnel  
Différencier le stress ponctuel du stress chronique  
Les conséquences du stress sur notre organisme  
L'importance de la gestion des émotions

#### Le rôle de la digestion sur sa vitalité

#### Les bons réflexes pour créer de la vitalité

Connaître les super aliments (fruits, légumes, algues, épices,...) et les astuces pour booster son organisme naturellement.

**Hôtel JUANA - La Pinède**  
19, Avenue Georges Gallice  
06160 Antibes Juan les Pins

