

institut fontaine

2020

Nouveau

Formation Santé

Les clefs d'une bonne santé physique et mentale : Énergie, Vitalité, Immunité

En présentiel ou distanciel



www.institut-fontaine.fr



Jour 1 : 9 OCT 2020

Module 1 : Notre corps, un organisme logique et cohérent

Ann-Gaëlle Gatinet

Infirmière

Besoins fondamentaux de l'organisme humain. Anatomie et physiologie des différents systèmes du corps humain.

Module 2 : La respiration comme souffle de vie

Sylvain Allexandre

Kinésithérapeute, unité fonctionnelle réhabilitation respiratoire

Respirer c'est l'essence de la vie, une respiration fluide et consciente nous permet de retrouver de la vitalité et d'oxygéner notre cerveau. Relation entre respiration et émotions.



Jour 2 : 10 OCT 2020

Module 3 : Pour une alimentation revitalisante

Dalila Cornil Belkateb

Naturopathe

Bases d'une hygiène alimentaire véritablement porteuse d'énergie. Nutrition adaptée aux besoins de l'organisme.

Module 4 : Activité physique : le corps en mouvements

Rémi Dujardin

Ostéopathe

Savoir observer et ressentir son corps pour se mettre en mouvement dans le respect et la bienveillance.

Module 5 : Le sommeil, notre allié

Dr Simon Gaudier

Médecin unité de médecine du Sommeil

Approche globale du sommeil, sa physiologie et l'impact des troubles du sommeil sur la santé...



Jour 3 : 6 NOV 2020

Module 6 : Bien-être mental, savoir accueillir ses émotions

Dat Phan Angevin

Enseignant de Pleine Conscience,
Formateur

Les émotions : quels impacts sur le corps et sur le mental ?

Pratique de la Pleine Conscience pour favoriser un état de bonne santé et d'équilibre.

Module 7 : Les empreintes émotionnelles

Anne Marmagne

Réflexo-analyste, Formatrice

Décoder, comprendre, assimiler, dénouer et rééquilibrer les émotions engrammées pour s'enraciner dans la Vie.

Module 8 : La joie, moteur de vie

Dat Phan Angevin

Le bonheur comme état de plénitude durable. Jeu, joie et légèreté : retrouver son âme d'enfant.



Jour 4 : 7 NOV 2020

Module 9 : Un besoin vital, se connecter à la nature

Anne-Sophie Prouvost

Ingénieure, Herbaliste, Apicultrice

« Ce que nous apporte la nature pour booster notre système immunitaire ».

Atelier pour connaître les bienfaits des plantes qui nous entourent.

Module 10 : L'alimentation, outil de mieux-être

Véronique Bourfe-Rivière

Nourrithérapeute

(uniquement en présentiel)

Réalisation d'un mandala culinaire pour mettre du beau en soi.

Module 11 : Retrouver l'énergie par le Qi-Gong

Marie-Claire Tu-Hoa Truong

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

Activer la circulation de l'énergie vitale (Qi) dans les méridiens pour augmenter ses défenses immunitaires et potentialiser son Qi.



Dates 2021 à venir

Tarif :

Entreprise : 720 € pour les 4 jours

Tarif par module (choisissez votre programme à la carte) : 80 €

Particulier : 450 € pour les 4 jours

Tarif par module (choisissez votre programme à la carte) : 50 €

Tarif groupe dégressif et possibilité d'échelonner le paiement, contactez nous.

Restauration sur place : 15 € / jour / personne

En présentiel :
institut fontaine
Allée des 2 lions
59170 Croix

En webinaire :
sur Zoom
(Le lien vous sera communiqué
par mail, quelques jours avant la
formation)



Tram Ligne R
Arrêt Villa Cavois



Parking sur place
Venez écolo : covoiturez !

institut-fontaine.fr
contact@institut-fontaine.fr

