

ADOPTER LES HABITUDES ALIMENTAIRES QUI SOUTIENNENT PROFONDÉMENT LA SANTÉ



Comprendre les besoins de notre corps pour mieux y répondre par la diététique & nutrition.



Identifier dans notre hygiène alimentaire les erreurs qui favorisent les dysfonctionnements organiques.



Acquérir les connaissances nécessaires pour rééquilibrer son alimentation.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour instaurer une alimentation saine & équilibrée afin de retrouver forme & vitalité.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.

RENSEIGNEMENTS



ATELIER D'INFORMATION
POUR UNE ALIMENTAION SAINNE



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR MAINTENIR OU RETROUVER FORME & VITALITÉ

FICHE ACTION PRÉVENTION SANTÉ



Comprendre les besoins de notre corps.



Identifier les erreurs dans notre hygiène de vie qui nous épuisent et mènent à certains dysfonctionnement organiques.



Acquérir les connaissances des principes fondamentaux pour renforcer le corps & l'esprit afin d'entretenir la santé.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour rééquilibrer son alimentation, savoir pratiquer une activité physique adaptée et gérer sa charge mentale.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.



ATELIER D'INFORMATION
SUR L'HYGIÈNE DE VIE

RENSEIGNEMENTS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR GÉRER SA CHARGE MENTALE



Comprendre les répercussions d'un système nerveux en surchauffe sur notre organisme et dans nos relations.



Identifier les sources de stress et certains fonctionnements du mental qui nous épuisent afin d'agir dessus.



Acquérir des outils pratiques pour retrouver le calme intérieur.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux gérer l'impact d'un mental qui vagabonde sans cesse par des techniques de gymnastique cognitive afin de retrouver sérénité, forme et vitalité.

INTERVENANT

Laurent PAYET

*Consultant & enseignant en diététique
& nutrition, anatomie physiologie,
gymnastique santé et gestion du stress.*

RENSEIGNEMENTS



ATELIER D'INFORMATION
SUR LA GESTION DU STRESS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR AGIR SUR LES TROUBLES DIGESTIFS



Comprendre ce qui induit des insuffisances gastriques, hépatiques ou intestinales.



Identifier dans notre hygiène alimentaire les erreurs qui favorisent les perturbations des organes digestifs.



Acquérir les connaissances nécessaires pour soutenir les digestions et éliminations de ce que nous consommons.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour rééquilibrer son alimentation, savoir pratiquer une activité physique adaptée et gérer sa charge mentale pour retrouver forme & vitalité.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.

RENSEIGNEMENTS



ATELIER D'INFORMATION
SUR LES PROBLÈMES DIGESTIFS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

FICHE ACTION

PRÉVENTION SANTÉ

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR MAITRISER SON POIDS



Comprendre les causes multiples qui favorisent les rétentions corporelles.



Identifier les erreurs dans notre hygiène de vie qui nous font prendre des kilos.



Acquérir les connaissances des principes fondamentaux pour renforcer le corps & l'esprit afin de retrouver forme & vitalité.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour rééquilibrer son alimentation, savoir pratiquer une activité physique adaptée et gérer sa charge mentale afin de soutenir profondément la santé.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.



ATELIER D'INFORMATION
POUR VAINCRE LE SURPOIDS

RENSEIGNEMENTS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR MIEUX ACCOMPAGNER SON DIABÈTE



Comprendre les causes de la maladie pour mieux la gérer.



Identifier les erreurs dans notre hygiène de vie qui favorisent ce dysfonctionnement organique.



Acquérir les connaissances des principes fondamentaux pour renforcer le corps & l'esprit afin de retrouver forme & vitalité.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour rééquilibrer son alimentation, savoir pratiquer une activité physique adaptée et gérer sa charge mentale afin de soutenir profondément la santé.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.



ATELIER D'INFORMATION
SUR LE DIABÈTE

RENSEIGNEMENTS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR MAITRISER SA TENSION



Comprendre les causes multiples qui favorisent les variations du flux sanguin et fragilisent nos vaisseaux.



Identifier, ce qui dans notre hygiène de vie, agit sur les dysfonctionnements cardio-vasculaires.



Acquérir les connaissances fondamentales pour soutenir son système circulatoire afin de retrouver forme & vitalité.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour rééquilibrer son alimentation, savoir pratiquer une activité physique adaptée et gérer sa charge mentale afin de renforcer la santé.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.



ATELIER D'INFORMATION
SUR LA TENSION ARTÉRIELLE

RENSEIGNEMENTS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE



Comprendre comment fonctionne ce système pour le soutenir.



Identifier dans notre hygiène de vie ce qui affaiblit nos défenses.



Acquérir les connaissances nécessaires pour aider notre corps à se défendre et maintenir ou retrouver forme & vitalité.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour rééquilibrer son alimentation, savoir pratiquer une activité physique adaptée et gérer sa charge mentale afin de soutenir la santé.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.



RENSEIGNEMENTS

ATELIER D'INFORMATION
SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR BIEN RESPIRER



Comprendre le système respiratoire pour l'aider dans ses fonctions.



Identifier dans notre hygiène de vie ce qui altère l'oxygénation de notre organisme.



Acquérir les connaissances nécessaires à travers l'alimentation et la pratique d'exercices spécifiques pour répondre à l'insuffisance respiratoire.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour maintenir ou retrouver ses capacités pulmonaires afin de retrouver forme & vitalité.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.

RENSEIGNEMENTS



ATELIER D'INFORMATION
SUR LES TROUBLES RESPIRATOIRES



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

LES HABITUDES DE VIE À ADOPTER POUR SOUTENIR LE SYSTÈME HORMONAL



Comprendre comment fonctionne ce système pour répondre à ses besoins.



Identifier dans notre hygiène de vie ce qui dérègle les glandes endocrines.



Acquérir les connaissances nécessaires pour aider notre corps à réguler ses sécrétions hormonales pour maintenir ou retrouver forme & vitalité.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de mieux se connaître et de disposer de toutes les clés essentielles pour rééquilibrer son alimentation, se recharger et gérer sa charge mentale afin d'agir profondément sur son équilibre.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.



ATELIER D'INFORMATION
SUR LES TROUBLES HORMONAUX

RENSEIGNEMENTS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

FICHE ACTION

PRÉVENTION SANTÉ

INTÉGRER DANS SES HABITUDES DE VIE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Comprendre l'intérêt de mettre son corps en mouvement pour répondre à ses besoins.



Identifier ses besoins et cibler les exercices qui vous correspondent pour se renforcer physiquement.



Acquérir les connaissances nécessaires à la pratique de mouvements et postures spécifiques pour retrouver forme & vitalité.

OBJECTIFS

Cet atelier a pour but de découvrir et pratiquer la biokinésie qui est l'art de mettre son corps en mouvement afin de se tonifier, s'assouplir ou se muscler, mais également pour agir sur les troubles fonctionnels du dos ou permettre un massage des organes afin de les aider dans leurs fonctions.

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en rééquilibration alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.



ATELIER PRATIQUE
SUR LA GYMNASTIQUE SANTÉ

RENSEIGNEMENTS



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com

PRÉPARATION D'UN REPAS SAIN, SANS CUISSON



Comprendre tous les intérêts des préparations crues pour préserver notre santé.



Découvrir les fondements de cette alimentation à haute valeur nutritive.



Confectionner un repas complet, des encas gourmands aux saveurs naturelles.

OBJECTIFS

Cet atelier pratique a pour but de mieux connaître les besoins de notre organisme et d'y répondre par des aliments adaptés. D'acquérir les bases pour crusiner des plats sains, essentielles pour maintenir ou retrouver forme & vitalité. .

INTERVENANT

Laurent PAYET

Consultant & enseignant en en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress.

RENSEIGNEMENTS



ATELIER CRUSINE



0692 27 90 61



hygiesanteformation@gmail.com