



Tous les outils,
validés en santé naturelle,
et faciles à mettre en place
pour mieux gérer le stress.

Secteur Arles - Alpilles - Camargue
Autres lieux sur demande

Formation de 1 à 3 jours

- pour se ressourcer
- découvrir et pratiquer différents moyens naturels à notre disposition pour mieux gérer le stress
- mettre en place sa routine anti-stress personnalisée

Au programme:

- Définir le stress, identifier les mécanismes physiologiques sous-jacents, préciser les conséquences possibles pour la santé.
- Identifier les différents niveaux de stress et les moyens d'action possible à titre individuel.
- Expérimenter différents outils de santé naturelle utiles en cas de stress (Qi gong, automassage, cohérence cardiaque, techniques de relaxation, pratique de l'attention...) afin de mettre en place sa routine anti-stress au quotidien.
- Identifier les plantes utiles pour aider à gérer le stress et savoir les utiliser pour son usage personnel (phytothérapie, herboristerie, aromathérapie).

Formation proposée et co-animée par **Anne-Sophie Lemaire**, docteur en médecine et formatrice en santé naturelle, et **Denis Belmonte**, professeur de Qi gong, Tai chi chuan et méditation.

Programme complet sur demande.

RENSEIGNEMENTS ET RESERVATIONS



Phytopause

Anne-Sophie Lemaire 06 77 77 56 93

Denis Belmonte 07 68 40 39 65

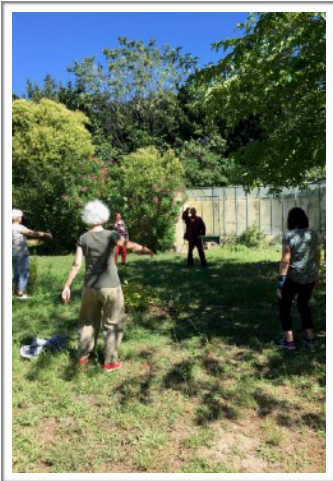
phytopause@gmail.com - www.phytopause.fr



MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation en 1 jour axée sur la pratique - les supports théoriques sont envoyés par e-mail pour approfondissement personnel.
- Formation de 2 ou 3 jours: présentations théoriques sous forme de diaporama en privilégiant la pédagogie active - pratique approfondie des techniques pour mieux ancrer les apprentissages.

Evaluation en continu - accompagnement de la mise en place d'une auto-évaluation personnalisée pour encourager le participant à devenir acteur de sa santé.



LIEUX POSSIBLES (Autres lieux sur demande)

- Studio 56 à Arles
- Mas des collines à Fontvieille
- Les Sentiers de l'Abondance à Eygalières

TARIF

- Tarif particulier: 80 euros la journée de formation (Tarifs pro sur demande)
- Le tarif comprend la mise à disposition de l'espace, l'animation, les supports pédagogiques, le prêt du matériel pour les ateliers pratiques.
- Frais de déplacement à prévoir en dehors du secteur Arles-Alpilles-Camargue.

INTERVENANTS

Anne-Sophie Lemaire a exercé 10 ans comme médecin généraliste avant de créer Phytopause et de se consacrer à la mise en place et l'animation de formations de santé naturelle.



Denis Belmonte enseigne le Qi gong, Tai chi chuan et différentes techniques de méditation. Il intervient pour différentes associations, dont la ligue contre le cancer.

Plus d'infos: www.phytopause.fr