



Formations 2022

Intitulé de la formation : **La boîte à outils anti-stress en santé naturelle**

Ou comment mieux gérer le stress grâce à des outils de santé naturelle, validés et faciles à mettre en oeuvre.

Date : sur demande - *Lieu :* à la demande

Durée :

- Module 1: 1 journée (7 heures)
- Module 2: 1 jour et demi (11h)

Public : toute personne exerçant un travail et souffrant de stress - toute personne souhaitant mettre en place des outils anti-stress dans une démarche de prévention santé.

Prérequis : Aucun (les exercices pratiques, en particulier de qigong, ne nécessitent aucun pré-requis et sont accessibles aux personnes débutantes)

Objectifs de la formation :

- 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 (phytothérapie, cohérence cardiaque, qigong, automassage, 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).

Contenu du module 1 (7h) :

- Rappels sur la définition du stress, les mécanismes, les conséquences sur la santé et les différentes manières de réagir face au stress.
- Présentation de différents outils validés en santé naturelle qui permettent de renforcer les mécanismes d'adaptation au stress et de court-circuiter les étapes néfastes à la santé.
- Présentation des plantes médicinales utilisées pour la gestion du stress et les formes à disposition: plantes sèches, extraits, huiles essentielles.
- Pratique de certains outils (relaxation, qigong, pratique de l'attention) pour expérimenter leurs bienfaits sur les symptômes physiques du stress. La pratique permet de découvrir les différents outils et de sélectionner ceux avec lesquels le participant se sent le plus à l'aise, l'objectif final étant de les intégrer facilement dans son quotidien.

Contenu du module 2 (11h) :

- Approfondissement du qigong: enchaînement court que l'on peut pratiquer sur le lieu de travail pour se détendre, se ressourcer et prévenir les troubles musculosquelettiques.
- Pratique de l'attention et de différentes techniques de méditation.
- Pratique d'exercices pour protéger les yeux de l'usage intensif des écrans.
- Découverte de la cohérence cardiaque, technique de respiration mise au point par le Dr O'Hare, qui permet d'agir sur la fréquence cardiaque et de mieux réagir face au stress.
- Approfondissement sur l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles pour la gestion du stress.
- Pratique de la « pause créative », un temps créatif pour se ressourcer grâce et par la nature. La pause créative permet d'apporter détente et bien-être, mais peut aussi contribuer à renforcer ses défenses face au stress.

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques en favorisant le questionnement et les échanges entre les participants
- Pratique de certains des outils présentés
- Envoi de supports numériques pour approfondissement personnel
- Temps de synthèse avec remise d'un protocole quotidien à personnaliser par le participant

Précisions :

Les deux modules peuvent être effectués à la suite (deux jours et demi) ou de façon discontinue (module 1 puis module 2).

Animateurs en binôme :

- Anne-Sophie Lemaire, docteur en médecine, formatrice en santé naturelle, titulaire d'un diplôme universitaire d'aromathérapie scientifique et d'un diplôme universitaire de médecine environnementale
- Denis Belmonte, professeur de qigong, tai chi chuan et méditation depuis 12 ans, intervenant dans différentes associations (association le fil de soi, ligue contre le cancer...)

Contact: Anne-Sophie 06 77 77 56 93 - phytopause@gmail.com