

UNE NÔTRE SANTÉ LYON

Présente



6 modules d'1h30
animés par des professionnels
pour modifier sa vision de la
santé, agir avant la maladie
et développer son autonomie

3 thèmes fondamentaux abordés,
alternant théorie et pratique

- Comment fonctionne le corps, comprendre les signaux qu'il nous envoie...
- Le mouvement c'est la vie, bien respirer, ancrage et mobilité...
- Mon corps ma tête, comprendre les liens, libérer son mental...



Osez un autre regard sur votre santé !

TARIFS

Le pack 6 séances 60€
Séance à l'unité 20€
Inscriptions obligatoires

DATES

Tous les jeudis
du 2 mars au 6 avril 2022
de 19h30 à 21h

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

contact@unenotresantelyon.fr ou 07 53 62 73 96
Lieu de la formation : Maison de l'écologie | 4 rue Bodin 69001 Lyon



UNE NÔTRE SANTÉ LYON

PROGRAMME



Le corps

2 mars

9 mars

Partie I

Être en bonne santé, qu'est-ce que ça veut dire ?

Comment fonctionne le corps organique ?

Comprendre les signaux du corps : l'interdépendance Corps / Psyché / Mouvement

Habitudes et rythme de vie : alimentation, sommeil, stress

Environnement et lien social : bruit, pollution, rapport familiaux, amicaux...

Partie II

Les saisons : comment faire ?

Histoires de plantes

Aromathérapie pour les petits bobos du quotidien

La santé dans l'assiette

Se préparer à bien dormir



Partie I

Le mouvement primordial : la respiration !

Un corps souple et rigide

Une fondation vivante

L'espace à portée de main

Stabilité versus Mobilité

Le mouvement en conscience

Partie II

Le kata du matin

Libérer le haut du corps

Assouplir le bas du corps

Proprioception dynamique

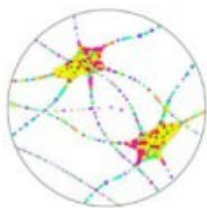
S'automasser : les points clés



Le mouvement

16 mars

23 mars



Le mental

30 mars

6 avril

Partie I

Carences et excès (physiologiques, biologiques et émotionnels)

Comment gérer ses émotions ?

Comment gérer son stress et son anxiété ?

Comment gérer le sommeil ?

Conseils et recommandations : comment développer la joie, le bonheur ?

Partie II

VAKOG : les « canaux sensoriels »

Relaxation mentale avec l'autohypnose

Stimulation des sens (par le toucher, par la voix...)

Conscience de soi par la respiration

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

contact@unenotresantelyon.fr ou 07 53 62 73 96

Lieu de la formation : Maison de l'écologie | 4 rue Bodin 69001 Lyon

