

SI ON CHANGEAIT QUELQUES HABITUDES ALIMENTAIRES OU PAS !

- PUBLIC** Toute personne souhaitant suivre la formation
- PRÉ-REQUIS** Savoir parler, écrire, lire et comprendre la langue Française
- DURÉE** De 2 heures à 35 heures
- OBJECTIFS** Sensibilisation aux bonnes hygiènes de vie et alimentaire

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION : Attestation de présence et formulaire

FAIRE LE POINT SUR NOTRE HYGIÈNE DE VIE : LES 4 CLÉS DE VIE (OU LES 4 PILIERS)

- Alimentaire
- Émonctorielle
- Physique et nerveuse
- Psycho-émotionnelle et mentale

CONCEVOIR UNE ALIMENTATION SANTÉ - PLAISIR

- Les compatibilités alimentaires (ou les associations alimentaires)
- Le repos digestif
- L'eau

DÉCOUVRIR LES TEMPÉRAMENTS HIPPOCRATIQUES

- Testez- vous !
- Portrait de chacun des profils

TROUVER SON PROPRE ÉQUILIBRE POUR VIVRE EN PLEINE SANTÉ AU QUOTIDIEN

- Alimentation
- Activité physique
- Régulation du stress et des émotions
- Environnement



- Lieu de la formation :** Dans vos locaux ou nos locaux ou par vision
- Nombre de stagiaires (si en session) :** De 1 à 10
- Moyens pédagogiques :** Une salle dédiée à la formation
- Modalités pédagogiques :** Alterne temps de présentation, d'échanges en groupe avec l'intervenant et réflexion personnelle
- Modalités d'évaluation :** Quiz