

Votre santé demain...

Hyperconnectée ? Hyperhumaine ? Ou les 2 ???



FICHE LA BULLE ESSENTIELLE

BEST OF SANTE INTEGRATIVE/ Formation de 2 jours

PUBLIC

Professionnels de l'accompagnement

Médecins, paramédicaux, étudiants
Thérapeutes complémentaires, coaches
Responsable d'équipe en entreprise

Toute personne curieuse de sa santé

OBJECTIFS

- * Prendre en main sa santé et créer ses rituels simples et concrets de santé intégrative: seul et en équipe
- * Développer des compétences pour mieux gérer la complexité (présence, attention, discernement face à l'infobésité médiatique...)
- * Trouver son équilibre vie pro/vie perso sous l'angle intégratif
- * Redonner du sens à son métier, sa vie

TEMOIGNAGE

“ Au travers de ses pertinentes interventions auprès d'entraîneurs en formation, Nathalie a réussi à questionner leurs attitudes et comportements. Elle pose une magnifique réflexion autour de la santé, empreinte de modernité et tradition tout en proposant des applications pratiques inspirantes. Un magnifique moment d'introspection que je recommande !”

- *Franck Thivillier*, entraîneur national de la fédération française de football, coordinateur national de la cellule “optimisation de la performance”

GROUPE

Animé par
Nathalie Geetha Babouraj

LIEUX ET DATES 2019

PARIS 9 et 10 mars
GUADELOUPE Dernier trimestre
A LA DEMANDE

DEROULEMENT

JOUR 1 : Ouvrir le champ des possibles

- Visionner le monde en “intégratif” passé, présent, futurs possibles, souhaitables...?
- S'interroger seul et en groupe: “C'est quoi la santé pour moi ?”: World café
Le simple, le compliqué, le complexe et le chaos dans l'infobésité médiatique
- Créer la mindmap des approches alternatives et complémentaires: nouveaux repères
- Explorer la grille de lecture pratique et intuitive de l'ayurveda
- Expérimenter les Techniques d'Optimisation du Potentiel pour atteindre ses objectifs
- Comprendre la nutrition intelligente et les clés d'un sommeil réparateur
- Expérimenter une sieste-éclair, une méditation, les effets physiologiques sur le corps, les émotions et le mental.

JOUR 2 : Redécouvrir l'essentiel

- Switcher des troubles musculo-squelettiques au mouvement organique par le yoga
- Saisir le burn-out nouvelle génération, bore out et bonheur au travail dans l'ère du digital:
- Expérimenter des outils de communication consciente pour améliorer ses relations
- Cercle de fermeture et méditation over-view effect

PEDAGOGIE INNOVANTE

- * Equilibre apports scientifiques/pratiques meilleure assimilation
- * Empowerement: créer sa vision, son appropriation et son autonomisation
- * Décolonisation de nos imaginaires
- * Approches d'intelligence collective
- * Mix de participants en quête de sens et d'horizons variés, unique en France

TARIFS

Numéro de formateur agréé

- * Individuel: 350 euros (260 euros si réservation 3 mois avant)
- * Entreprise: 800 euros TTC

Pour 10 collaborateurs, + 2 places offertes

* Etudiants (-25 ans), chômeurs: 260 euros

Les repas et l'hébergement ne sont pas inclus

La formation donne lieu a une attestation de l'iSi

contact: nathalie.g.babouraj@gmail.com

www.institutdesanteintegrative.com

