

# 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

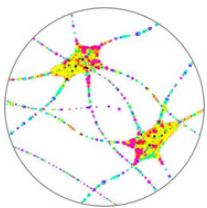
S'automasser : les points clés



### 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](mailto:contact@unenotresantelyon.fr) ou 07 53 62 73 96

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

