

## L'essentiel pour le corps humain et Nourritures

Objectif : mieux connaître son organisme et son propre fonctionnement pour tendre à obtenir un meilleur équilibre au quotidien

*Venez découvrir les « secrets » du corps humain, ses besoins fondamentaux.*

*Venez expérimenter, de façon pratique et ludique, comment inter agir avec votre organisme.*

*Venez découvrir, goûter l'alimentation vivante.*

Cycle de 5 jours (stage en 4 modules) :

Modules	Dates et horaires
<u>Module 1</u> : "La Respiration" : La VIE	1 jour : 9h à 17h / Dates : Nous consulter
<u>Module 2</u> : "Alimentation, Digestion, Evacuation ..."	1 jour : 9h à 17h / Dates : Nous consulter
<u>Module 3</u> : " Système endocrinien, système nerveux et émotions : comment le corps réagit et interagit-il en fonction de son environnement ? "	1 jour : 9h à 17h / Dates : Nous consulter
<u>Module 4</u> : "Détox : info ou intox ? Jeûnes..."	2 jours : 9h à 17h / Dates : Nous consulter

➤ Stage tout public

➤ Intervenantes :

Pascale Iratçabal : Ostéopathe

Claudine Thévin : Formatrice et animatrice d'ateliers d'expression

➤ Tarifs :

150 € TTC la journée, 600 € TTC les 5 jours (repas inclus).

➤ Modalités d'inscription :

Inscription par module ou pour les 5 jours.

Le bulletin d'inscription Ateliers Culture et Développement Durable (Voir lien dans l'onglet Agenda) est à compléter et à renvoyer à Ateliers Ressource.

➤ Programme :

Voir contenu des modules ci-dessous.

## **Module 1 : « La Respiration » : La VIE**

1 jour : 9h à 17h

1 / Définition

2 / Anatomie : quelles sont les zones du Corps concernées ?

3 / Objectifs : à quoi ça sert ?

4 / Physiologie : comment ça se passe ?

- Inspiration
- Expiration
- Apnée

5 / Ateliers : Expérimenter comment la respiration peut :

- Devenir plus ample, plus posée
- Dynamiser l'organisme
- Aider à apaiser un état de stress, d'agitation mentale ou physique
- Aider à l'endormissement ...

## **Module 2 : "Alimentation, Digestion, Evacuation ..."**

1 jour : 9h à 17h

1 / Évacuation :

- Définition
- Anatomie : zones du Corps concernées
- Objectifs : à quoi ça sert ?
- Physiologie : comment ça se passe ?
- Comment améliorer le transit ?

2 / Digestion, Assimilation :

- Définition
- Anatomie : zones du Corps concernées
- Objectifs : à quoi ça sert ?
- Physiologie : comment ça se passe ?
- Comment améliorer notre digestion ?

3 / Alimentation :

- Processus digestif
- Quelle est l'alimentation adaptée à l'humain ?
- Macronutriments, micronutriments, ...
- Comparaison d'alimentations avec les autres espèces animales
- Ateliers sensoriels et gustatifs

## **Module 3 : " Système endocrinien, système nerveux et émotions : comment le corps réagit et interagit-il en fonction de son environnement ? "**

1 jour : 9h à 17h

1 / Système endocrinien (Hypophyse. Pinéale. Thyroïde et parathyroïdes. Thymus. Surrénales. Pancréas. Ovaires. Testicules) :

- Anatomie : zones du Corps concernées
- Objectifs : à quoi ça sert ?
- Physiologie : comment ça se passe ?

2 / Système nerveux (Central. Autonome. Système sympathique et parasympathique) :

- Anatomie : zones du Corps concernées
- Objectifs : à quoi ça sert ?
- Physiologie : comment ça se passe ?
- Comment soutenir ?

3 / Emotions (. Joie. Peur. Colère. Tristesse) :

- Anatomie : zones du Corps concernées
- Objectifs : à quoi ça sert ?
- Physiologie : comment ça se passe ?

4 / Ateliers :

- Expérimenter en pratique
- Comment améliorer son quotidien ?

## **Module 4 : "Détox : info ou intox ? Jeûnes..."**

2 jours : 9h à 17h

1 / Définition

2 / Processus digestif (rapide résumé)

3 / Systèmes d'élimination (lymphatique, immunitaire, intestinal, urinaire, pulmonaire, la peau) :

- Anatomie : zones du Corps concernées
- Objectifs : à quoi ça sert ?
- Physiologie : comment ça se passe ?

2 / L'Alimentation Vivante : qu'est-ce que c'est ?

- Définition

3 / Jeûne : phénomène de mode ou "remède" essentiel ?

- Définition
- Objectifs : à quoi ça sert ?
- Différents types de jeûnes (sec. à l'eau)

4 / Jus de légumes

- Objectifs : à quoi ça sert ?

5 / Monodiète

6 / Purges

7 / Lavements

8 / En pratique :

- Comment améliorer son rythme, ses propres fonctionnements d'élimination
- Découvrir, expérimenter, partager et se régaler avec des jus de légumes et des déjeuners de nourritures vivantes, que chacun adaptera pour lui