

PROGRAMME DE LA FORMATION DU 28 AVRIL AU 1er MAI 2026

Reset corps / esprit – Éliminer le stress chronique et rééquilibrer le corps
Durée : **16 heures** (4 demi-journées de 4 h)

MODULE 1 – Comprendre pour changer

Le stress chronique : de la survie au déséquilibre (4 h)

Objectifs du module :

Créer une compréhension commune, poser un langage partagé entre grand public et professionnels, et relier le vécu du désert à la physiologie du stress.

Contenus :

- Le stress : mécanisme naturel vs stress chronique
- Stress aigu / stress chronique : ce qui ne s'éteint plus
- Impacts du stress chronique sur :
 - le système nerveux
 - les hormones (axe du stress)
 - la digestion, l'immunité, le sommeil
 - les émotions et la charge mentale
- Pourquoi notre mode de vie moderne entretient le stress
- Lien entre rythme de vie, environnement et santé

MODULE 2 – Se reconnecter au corps

Écouter, comprendre, respecter les signaux du corps (4 h)

Objectifs du module :

Sortir du pilotage mental permanent et réapprendre à écouter le corps comme allié de la santé.

Contenus :

- Le corps comme messager : fatigue, douleurs, tensions, troubles fonctionnels
- Stress et déséquilibres corporels fréquents
- Notions clés :
 - système nerveux autonome
 - respiration et régulation du stress
 - lien émotions / corps
- Différence entre « tenir » et « se respecter »

MODULE 3 – Rééquilibrer naturellement

Clés naturelles pour apaiser le stress et restaurer l'équilibre (4 h)

Objectifs du module :

Donner des outils concrets, naturels et applicables, utilisables aussi bien à titre personnel que professionnel.

Contenus :

- Les piliers de l'équilibre corps/esprit :
 - sommeil
 - alimentation anti-stress
 - mouvement juste
 - respiration
 - récupération
- Impact du stress sur la digestion et l'énergie
- Approche globale et non symptomatique de la santé
- Rythme biologique vs rythme imposé

MODULE 4 – Ancrer le changement

Du déclic à l'action durable (4 h)

Objectifs du module :

Transformer la prise de conscience en changements concrets et réalistes après le retour.

Contenus :

- Pourquoi on revient souvent « comme avant »
- Identifier ses vrais leviers de changement
- Adapter les outils à son environnement personnel et professionnel
- Limites, priorités, valeurs : remettre du sens

Esprit de la formation

- Accessible à tous, sans prérequis
- Approche globale, humaine et non dogmatique
- Alternance entre apports, pratiques, échanges et introspection
- Respect du rythme de chacun