

## 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 messenger : 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