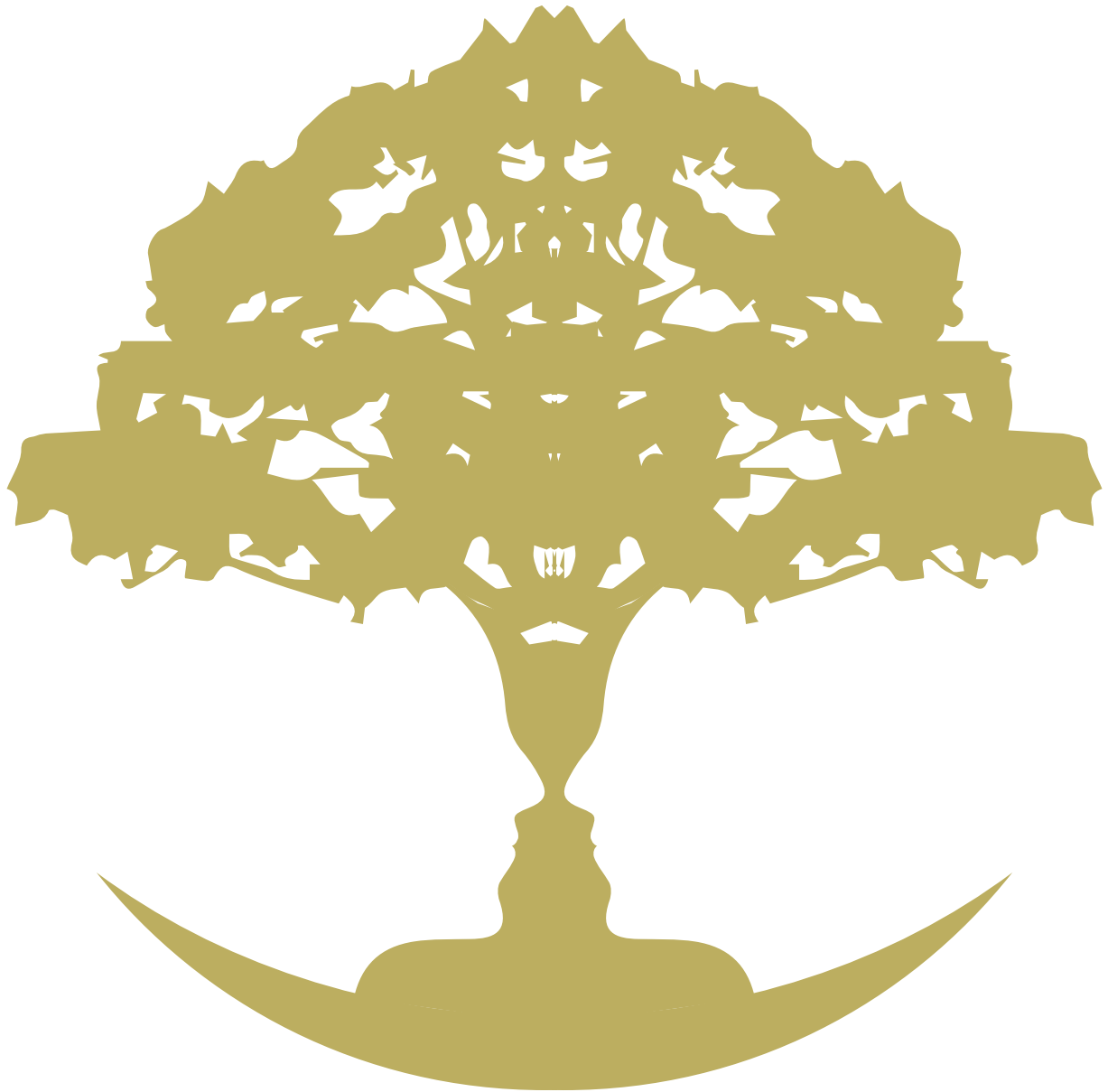


L'Institut de Pratiques Naturelles de Santé et de bien Être

vous présente



**Les journées « découverte » de l'IPNSE**

195 avenue Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon

# Institut de Pratiques Naturelles de Santé et de bien Être



*« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule aujourd'hui autour de la consultation individuelle et de mes fonctions au sein de l'IPNSE.*

*Mes études initiales m'ont conduit par le passé à occuper le poste de directeur des ventes sur la région Rhône-Alpes puis sur la moitié sud de la France au sein de deux multinationales présentes respectivement dans le secteur agro-alimentaire et celui de l'hôtellerie. Ces fonctions dans le monde de l'entreprise m'ont donné l'opportunité, entre autres, de me former aux risques psycho-sociaux, à la gestion des conflits, au management et au coaching de proximité. Pour des raisons éthiques et de dysharmonie personnelle, et avec encore aujourd'hui beaucoup de reconnaissance, j'ai souhaité quitter ce monde de l'« avoir » et m'orienter bien plus vers celui de l'« être »...*

*J'ai donc re-qualifié durant plusieurs années mon propre cursus de formation auprès de divers organismes, en France et à l'étranger ; dans un premier temps vers des approches psychocorporelles de gestion du stress et des émotions comme l'EFT et la sophrologie, puis vers la naturopathie, les réflexologies (plantaire, vertébrale, dorsale, faciale), la médecine traditionnelle chinoise, l'acupressure, le Tui Na, la chromothérapie et d'autres pratiques énergétiques complémentaires.*

*Ces différentes disciplines sont aujourd'hui réunies en synergie dans mon exercice de la « psychologie énergétique » aux côtés de la naturopathie au sein de mon cabinet sur Toulon.*

*Depuis de nombreuses années, les consultants m'accordent leur confiance dans le suivi et le maintien de leur bien-être ou en me confiant une partie de la responsabilité de leur mieux-être au travers de problématiques diverses de santé, de déséquilibres, de tensions tant sur le plan physique que psycho-émotionnel. Chaque rencontre est toujours source d'expérience, d'apprentissage permanent, d'approfondissement et d'humilité.*

*Tout en ayant un profond respect pour la médecine allopathique, j'ai fondé l'IPNSE afin de promouvoir la complémentarité des pratiques naturelles de santé et de bien-être. »*

L'Institut de Pratiques Naturelles de Santé et de bien Être a pour vocation :

- La prévention de Santé
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir
- L'animation de séminaires et de conférences sur des thématiques de santé et de bien-être auprès des entreprises et des collectivités territoriales
- L'organisation de journées « découverte » sous forme d'ateliers destinés à un large public, sur des thématiques de santé et de mieux-être
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens

Frédéric Lesieur  
Responsable de l'IPNSE





## **Les journées « découverte » de l'IPNSE**

Ces stages d'une ou deux journée(s) s'adressent à un large public.

Aucun pré-requis n'est nécessaire au bon suivi de ces journées.

Elles ont pour objectif de sensibiliser toute personne désireuse de s'informer, d'apprendre et de mettre en place des thématiques de santé et de bien-être dans un cadre privé et de bénéficier de conseils avisés pour soi-même, sa famille et/ou ses proches.

<b>L'équilibre alimentaire</b>	page 3
<b>Comprendre &amp; gérer le stress</b>	page 4
<b>Comprendre &amp; gérer ses émotions</b>	page 5
<b>Lâcher-prise &amp; apprendre à se relaxer</b>	page 6
<b>Le corps ne ment pas</b>	page 7
<b>La communication non-violente</b>	page 8
<b>Les huiles essentielles</b>	page 9
<b>Le monde fascinant des couleurs</b>	page 10
<b>La réflexologie faciale</b>	page 11
<b>La réflexologie plantaire</b>	page 12
<b>Pédagogie, suivi, organisation, tarifs</b>	page 13

# L'équilibre alimentaire

**Une journée** à la découverte de l'alimentation afin de vous permettre de mieux comprendre à quel point elle représente le pilier n°1 d'une Santé durable. Vous comprendrez aussi que prendre en main sa nutrition est au coeur de la recherche d'«équilibre» ou de «ré-équilibre». Loin d'être une leçon de vie, cette journée d'étude et d'échanges permet d'entrevoir les bénéfices de certaines préconisations ainsi que les pièges à éviter pour la santé et le bien-être, tant sur le plan physique que psycho-émotionnel. Les guides pratiques remis lors du stage deviendront une aide précieuse dans votre quotidien.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **Alimentation :**

#### **pilier n°1 de la santé**

- Le métabolisme de base
- Anabolisme & catabolisme
- Le système digestif :

le bol alimentaire, assimilation & évacuation

- Les temps de digestion
- L'équilibre acido-basique
- Relation alimentation / esprit

### **Alimentation & Nutrition**

- Les différents types d'aliments - recommandations
- Les macronutriments (protéines, lipides & glucides)
  - Rôles, sources & recommandations journalières
  - Les micronutriments (vitamines, sels minéraux & oligoéléments)

### **Equilibre alimentaire**

- Les calories
- Les teneurs des aliments : protéines-lipides-glucides
  - Comprendre & s'informer
  - Adapter son alimentation à sa propre situation et/ou à ses propres attentes
  - Les associations d'aliments recommandées
  - Les associations d'aliments à éviter

### **Alimentation & Poids**

- La balance énergétique
- Les autres sources de prise ou de perte de poids

# Comprendre & gérer le stress

**Cette journée** découverte pourrait enfin vous expliquer ce qu'est vraiment le stress et apprendre à mieux le gérer. En effet, quoi de plus présent dans la vie que le stress ? Le plus souvent conscient d'être stressé, jusqu'à quel point comprenez-vous ce qu'est vraiment le stress ? Ne serait-il pas temps de mettre en place des stratégies personnelles afin de prévenir ou lutter contre ce fléau omniprésent dans les sphères privées et professionnelles ? Ce stage vous propose des clés et détaille précisément les répercussions, les adaptations et les modifications instantanées et/ou durables engendrées par le stress sur le plan physique, psychologique et comportemental.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## Programme de la journée

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### Qu'est-ce que le stress ?

- Définition générale
- Le « bon » & le « mauvais » stress
- Les différentes phases du stress

### Le Syndrome Général d'Adaptation

- Définition
- Les 3 phases du « Syndrome Général d'Adaptation »

### Ce qu'il se passe en cascade sur le plan physique lorsqu'un stress se déclenche

- Schéma d'action d'un stress
- Le système limbique
- Le système neurobiologique de réponse au stress et ses conséquences
- Symptomatologie & troubles physiologiques liés au stress

### Ce qu'il se passe en spirale sur le plan psychologique & comportemental lorsqu'un stress se déclenche

- Des réactions différentes d'un individu à l'autre
- Approche cognitive du stress
- Symptomatologie, troubles psychiques & comportementaux liés au stress

### Alors que faire ?!

- Comment induire de l'harmonie en soi

# Comprendre & gérer ses émotions

**Une journée** découverte sur un thème très actuel, afin de comprendre et mieux gérer ses émotions. Le corps émotionnel fait partie intégrante de ce que nous sommes. Les émotions demeurent mal comprises, difficiles à analyser, à identifier et à exprimer... Pourtant, mieux les comprendre permet de mieux les maîtriser et d'avoir un regard plus attentif et respectueux sur soi-même et sur l'Autre ... La Culture et la Société conduisent souvent à refouler ce qui est ressenti... Ce stage vous permettra de lever le voile sur le sujet : comprendre que les sources, que les mécanismes et que l'impact des émotions, est essentiel pour le bien ... Être ...

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **Qu'est-ce qu'une émotion ?**

- Définition générale
- Différence avec les sensations et les sentiments

### **Le rôle des émotions dans le processus du stress**

- La spirale du stress (Lazarus & Folkman)

### **Pourquoi est-ce si difficile de parler de ses émotions ?**

- L'impact de la « Culture » et de la « Société »
- L'impact de l'« ego »

### **Les 7 émotions fondamentales**

- Identification générale
- Précision de l'« état émotionnel »
- Le « vocabulaire affectif » de la langue française

### **Emotions positives et négatives ?**

- Rôle des émotions
- Les faits déclencheurs et la (les) source(s) des émotions

### **L'intelligence émotionnelle**

- Définition & fondements
- A quoi sert-elle ?
- De la compassion, la consolation vers l'empathie

# Lâcher-prise & apprendre à se relaxer

« Il faut lâcher-prise... », « apprendre à se relaxer... » Mais pour être honnête, ce n'est pas si simple que ça ! De réels freins, à la fois psychologiques et physiques peuvent rendre leurs accès difficiles. Plus le stress est présent ou chronique, plus il est difficile de se relâcher... Pour profiter de leurs réels bénéfices, les exercices doivent respecter des règles afin qu'un processus efficace de bien-être s'installe durablement sur le plan corporel et psychologique. Nous avons ciblé des approches pratiques et faciles à mettre en place chez soi, afin que vous repartiez de **cette journée** avec une « boîte à outils » composée de techniques de relaxation immédiates ainsi que progressives.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **Relaxation & « Lâcher prise »**

- Les différents types de relaxation
- Qu'est-ce que le « lâcher-prise » ?
- Les freins psycho-physiologiques rencontrés

### **Séance collective de relaxation guidée**

**Des « outils » qui ont fait leur preuve :**

#### **La respiration fonctionnelle**

- Le système respiratoire
- Les différents types de travail respiratoire
- Les bénéfices plurifactoriels
- **Mise en pratique : « La respiration ventrale »**

#### **La cohérence cardiaque**

- Définition
- Les bienfaits
- **Mise en pratique : « La centration respiratoire »**

#### **Les auto-massages énergétiques**

- Les bénéfices
- **Mise en pratique : « L'automassage »**

#### **Le training autogène de Schultz**

- Fondements
- Les bienfaits
- **Mise en pratique : « Le training autogène »**

# Le corps ne ment pas

**Une journée** qui ne vous laissera pas indifférent, à la découverte de la symbolique du corps ...

Et si notre corps était capable de « parler » ? ...

en exprimant ce que certaines situations engendrent sur son équilibre ?

Nous vous proposons un tout autre regard que celui proposé par l'anatomie et la physiologie classiques ...

Une grille de lecture complémentaire qui intègre un fonctionnement basé également sur l'impact de nos émotions et de l'environnement dans lequel nous évoluons sur le plan personnel et professionnel...

Cette vision surprenante sur le corps et ses troubles permet de trouver d'autres clés, vers le mieux-être.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux,  
à quelques minutes du centre-ville de Toulon.  
Il vous propose d'intégrer un petit groupe  
pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **Préambule**

- Historique & fondements
- Une grille de lecture différente et complémentaire sur le corps humain et ses troubles

### **L'expression plurifactorielle du corps**

- L'expression des tensions/conflits sur le corps humain
- La psychosomatisation
- Le corps ne ment pas...

### **Symbolique générale**

**de 10 grands systèmes organiques :  
décryptage des éléments qui les composent  
ainsi que leurs troubles fréquents**

- Le système ostéo-articulaire et musculaire
  - Le système digestif
  - Le système respiratoire
- Le système cardiovasculaire
  - Le système urinaire
  - Le système génital
  - Le système nerveux
  - Le système hormonal
- Le système lymphatique & immunitaire
  - La peau



# La communication non-violente

Ces **deux journées** consacrées à la découverte de la Communication Non-Violente vont vous permettre de comprendre pourquoi et comment des incompréhensions, des tensions, des impasses ou des conflits peuvent naître et s'installer au fil du temps. L'équilibre durable d'une relation interpersonnelle via ce qui est exprimé, entendu et interprété est très fragile. Découvrez les pièges et les travers de la communication verbale et basculez progressivement dans la technique de la CNV de Marshall Rosenberg, où l'empathie & le respect de soi et de l'autre, vous aideront à trouver une aide solide sur le plan personnel et/ou professionnel.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour deux journées riches et mémorables...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## Programme de la journée

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### Préambule

#### La communication interpersonnelle

- Définition, processus, contenu & impact
- Les réflexes de communication

(les jugements, les conseils, l'interprétation)

#### L'écoute active, la bienveillance & l'empathie

- Définition & approche de Carl Rogers
- Les facteurs, paramètres et dispositions
- La différence avec sympathie, compassion & altruisme

#### La communication non violente (CNV)

- Définition & approche de Marshall Rosenberg
- Attentes & bénéfices

#### Processus général de la CNV

##### 1 - Se focaliser sur l'observation des faits

##### 2 - Reconnaître et exprimer un sentiment

- Définitions de « sentiments » et « émotions »

##### 3 - Reconnaître et exprimer le besoin sous-jacent

- Focus sur les besoins fondamentaux (définition, classification(s), pyramide de Maslow, focus sur le besoin de reconnaissance)
- Reconnaître et assumer ses propres besoins

##### 4 - Exprimer une demande

### Entraînement

# Les huiles essentielles

**Une journée** parfumée à la découverte des huiles essentielles ... Elles sont de véritables concentrés de bienfaits et sont composées de molécules chimiques capables d'agir efficacement sur bien des troubles du quotidien. Il conviendra dans ce stage de vous faire découvrir et connaître non seulement les propriétés des huiles essentielles mais également les risques et les précautions qu'elles engendrent. Même si elles sont en vente libre, en pharmacie et dans certains magasins spécialisés, leurs achats et propriétés sont loin d'être anodins. Un focus sera mis sur certaines huiles incontournables...

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **L'Histoire des huiles essentielles**

#### **De la plante à son essence...**

- Constitution d'une huile essentielle
- Mode d'extraction

#### **Précautions générales**

- Les risques
- Les toxicités potentielles

#### **Les modes d'utilisation**

- Les cinq voies

#### **Les champs d'action**

- Les molécules chimiques
- Propriétés générales & spécifiques

#### **La boîte à pharmacie familiale**

- Les huiles essentielles « incontournables »
- Les troubles du quotidien

#### **Atelier olfactif**

Découverte de fragrances inattendues...

#### **Bibliographie**

Pour aller plus loin (ouvrages ciblés)

# Le monde fascinant des couleurs

**Une journée** « arc-en-ciel » à la découverte du monde fascinant des couleurs ...  
Comment percevons-nous les couleurs ? Avons-nous tous les mêmes sensibilités ?  
Quelles explications donner à nos attirances et à nos rejets pour certaines couleurs ?  
Quelles symboliques ou projections se cachent derrière les couleurs que nous voyons ?  
Comment « se faire du bien » avec les couleurs ?  
Des questions qui ne resteront pas sans réponse !

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux,  
à quelques minutes du centre-ville de Toulon.  
Il vous propose d'intégrer un petit groupe  
pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **L'Histoire et la couleur**

- Historique dans les traditions anciennes
- Les codes couleurs au travers des différentes cultures
- La chromothérapie contemporaine

### **Comprendre la couleur**

- Les couleurs primaires « matière »  
(synthèse soustractive des couleurs)
- Les couleurs primaires « lumière »  
(synthèse additive des couleurs)
- Le cercle chromatique harmonique

### **Qu'est-ce que la couleur ?**

- Sur le plan de la physique  
(spectre, longueurs d'ondes...)
- Perception physiologique de la couleur  
(l'oeil et la vue)
- Perception subjective de la couleur  
(attirances et rejets)

### **Symbolique générale des couleurs**

#### **Propriétés actives de chaque couleur du cercle chromatique harmonique**

- Sur les plans : physique, psychique et émotionnel

### **Tests des couleurs individualisés**

- Chromogramme pour chaque participant

# La réflexologie faciale

**Une journée** d'étude et de pratique, à la découverte de la réflexologie faciale.

Vous intégrerez les gestes et la portée de cette approche qui est une des disciplines reines de la réflexologie.

Des bienfaits assurés pour votre famille et/ou vos proches :

- mise en place d'un protocole de « relaxinésie »

(détente des muscles du visage, du crâne, de la nuque, du cou, des trapèzes et des épaules)

- mise en place d'un protocole simplifié et adapté de « réflexologie faciale » (digitopuncture de points ciblés) favorisant l'équilibre, la détente et la mobilisation de l'énergie vitale, au service du bien & mieux-être

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **La (les) réflexologie(s)**

- Historique
- Les voies d'action et les bénéfices attendus

### **La réflexologie faciale**

- Fondements, historique
- Le concept de projection du corps sur le visage

### **Etude anatomique du visage et du crâne**

- Les muscles du visage
- Les différentes parties du crâne
- Les muscles des épaules et du cou

### **Projections des systèmes sur le visage**

- Localisations des lignes et des points en relation avec les grands systèmes du corps humain
- La technique de digitopuncture

### **Protocole de relaxinésie faciale et crânienne & de réflexologie faciale**

- Approche progressive de modelage tenseur et relaxant : épaules, trapèzes, nuque, cou, visage, crâne
- Stimulation générale des points systèmes en réflexologie faciale

# La réflexologie plantaire

**Deux journées** consacrées à la découverte de la réflexologie plantaire vous permettront de vous familiariser rapidement avec cette discipline. Vous intégrerez une approche générale de bien-être, les gestes et la technique de base de toucher spécifique. Afin d'optimiser le temps d'étude, le stage est très orienté vers la pratique des manoeuvres réflexologiques. Des protocoles simplifiés et adaptés à ce stage vous conduiront à réaliser des séances qui ont pour but de mobiliser les ressources internes et l'énergie vitale des membres de votre famille et/ou de vos proches. Les supports de cours vous guideront efficacement pendant et après le stage.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour deux journées riches et mémorables...**



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)

## **Programme de la journée**

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

### **Bases fondamentales**

- Le toucher, les mains, la peau, les pieds

### **Protocole de phase de relaxation**

#### **La (les) réflexologie(s)**

- Historique
- Notion de zones réflexes
- Les voies d'action et les bénéfices attendus

#### **La réflexologie plantaire**

- Concept de projection du corps sur le pied
- Les vues & les segments du pied
- La cartographie - projections des zones réflexes majeures

#### **Bases anatomiques simplifiées**

- Les grands systèmes du corps humain et les éléments qui le composent

#### **Les techniques, le toucher, l'écoute et l'ergonomie**

**Intégration & mise en place progressive des protocoles mobilisateurs des ressources internes**

**Entraînement**



## La pédagogie :

Elle a été étudiée et adaptée au fait qu'aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre et s'enrichir des stages qui sont dispensés. Ces journées se veulent décontractées mais sérieuses, interactives et s'appuient sur l'expérience de formateur et de thérapeute de l'animateur.

L'environnement de travail de l'IPNSE « tout confort » permet un apprentissage optimal.

La projection des cours se réalise sur grand écran, les modules sont formatés sous PowerPoint pour une bonne lisibilité et intégration efficace des parties théoriques.

Tous les supports de cours sont composés de livrets reliés, de guides photos (pour certains stages), de planches plastifiées « aide-mémoire » afin de se repérer au mieux pendant et après les stages.

La pratique est au cœur de la majorité des stages et tous les matériels sont fournis selon les besoins du thème des modules, pour un confort et un apprentissage optimum (tapis de relaxation, tables de massages, chaises ergonomiques, linges, huiles végétales, huiles essentielles, gel hydroalcoolique ...).

## Un suivi et une proximité forte :

L'IPNSE fait le choix de composer des groupes de travail n'excédant pas 8 personnes afin que l'attention nécessaire puisse être portée à chaque participant et que l'animateur puisse suivre et valider les acquis de chaque stagiaire.

## L'organisation :

L'IPNSE est situé non loin de la gare et du centre ville de Toulon rendant aisé l'accès en bus (ligne 40) ou en voiture. Le parking est gratuit tout le long de l'avenue Ceccaldi.

Le cadre chaleureux de l'IPNSE permet de prendre les repas du midi sur place (cuisine équipée à disposition) ou de profiter de quelques restaurants aux alentours.

Un buffet d'accueil ainsi que des pauses gourmandes le matin et l'après-midi sont mis à disposition.

Les cours ont lieu de 9H00 à 12H30 et de 13H30 à 17H30.

## Les tarifs :

**140 € / jour (remise de 10% pour les consultants de l'IPNSE & remise de 20 % pour deux personnes)**

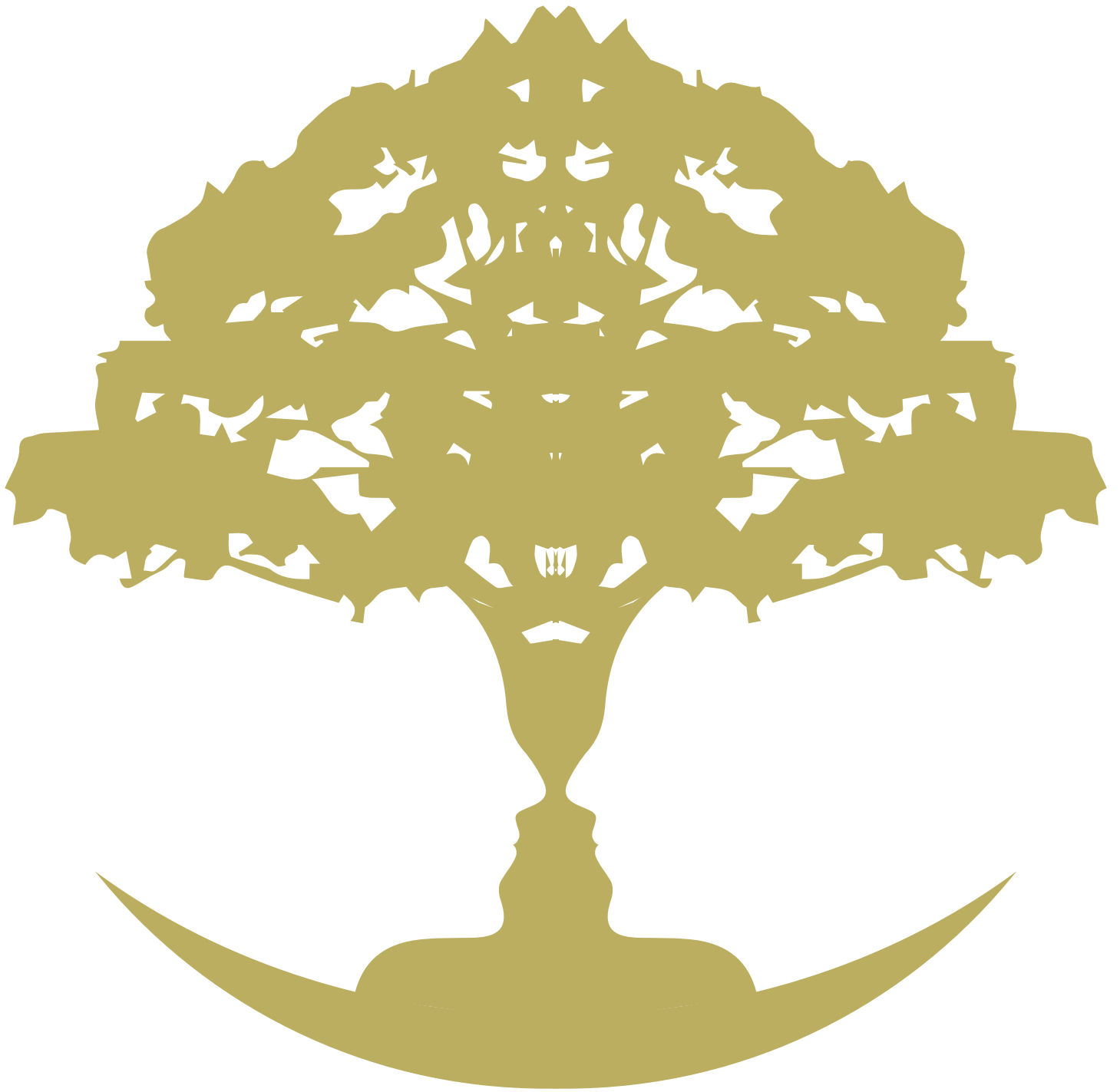
Possibilité d'organiser des sessions privées (devis sur demande)

Nos stages ne sont **pas pris en charge dans le cadre du CPF et du CIF**

## Informations secrétariat :

- contact mail : [contact.secretariat@ipnse.com](mailto:contact.secretariat@ipnse.com)

- contact téléphonique : **06 07 37 00 06**



*« Fais du bien à ton corps  
pour que ton âme ait envie d'y rester. »*

Proverbe indien



195 avenue Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon



[www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)



[contact.secretariat@ipnse.com](mailto:contact.secretariat@ipnse.com)