



Les journées « découverte » de l'IPNSE

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. 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, situé à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...

Organisation :

- Parking aisé et gratuit le long de l'avenue Joseph Elie Ceccaldi à Toulon
- Buffet (eau, thé, tisane, café, fruits, gourmandises) pour l'accueil et les pauses inclus dans le tarif de la journée découverte
- Environnement de travail « tout confort » & projection sur grand écran sous format animé PowerPoint
 - Support pédagogique remis à chaque participant (livret relié permettant de suivre aisément la journée d'étude)
 - Cuisine équipée à disposition pour le repas du midi (ou restaurants à proximité)

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Alimentation : pilier n°1 de la santé

- Le métabolisme
- 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

- Le métabolisme de base & la balance énergétique
- Les autres sources de prise ou de perte de poids

« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule autour des consultations et de l'animation de l'IPNSE qui a pour vocation :

- La prévention de Santé*
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir*
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens, 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*

Au plaisir de vous accueillir ! »



Frédéric Lesieur
Responsable de l'IPNSE

Thérapeute en psychologie énergétique et naturopathie

Renseignements sur les dates & les tarifs :

@ contact.secretariat@ipnse.com

☎ 06 07 37 00 06

**Création de sessions privées
devis sur demande**