



Votre vitalité connectée



CONFERENCES

Devenez acteur de votre santé

Objectifs des conférences :

- Identifier ses besoins et ses axes d'amélioration,
- Acquérir des réflexes concrets pour développer le bien-être,
- Une application pour vous aider sur www.evalli.fr

Cycle 1 : connaissances des aliments positifs et négatifs pour la santé, l'environnement (achat, stockage, cuisine, bonnes pratiques), évacuer les *a priori* et les idées reçues et stimuler l'intérêt pour un équilibre alimentation santé et gouteux.

Cycle 2 : Les clés pour un objectif spécifique.

Pour suivre le cycle 2, le préalable est d'avoir participé au cycle 1.
Le cycle 3 est indépendant des deux autres.



CONFERENCE 01

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Je prends les bonnes habitudes alimentaires et j'améliore mon bien-être** »

Contenus : En matière de nutrition, il est difficile de connaître véritablement ce qui est bon ou pas devant la quantité d'informations diffusées sur internet.

Face à la pollution extérieure et intérieure, à une alimentation perturbée par les pesticides, comment gérer son alimentation, lutter contre les perturbateurs endocriniens et les risques pour sa santé ?

Cet atelier met en lumière une alimentation saine au quotidien permettant d'atteindre le bien-être.

Objectifs :

- Vous permettre d'acquérir des réflexes concrets pour vous sentir mieux,
- Identifier vos besoins et vous donner des axes d'amélioration.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat
Cycle : 1

✓ CONFERENCE 02

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **J'apprends à améliorer mon énergie et ma performance par la nutrition** »

Contenus : Comment conjuguer les liens entre bien-être physique / moral et la performance ?

Cet atelier montre comment améliorer son énergie et sa performance au quotidien par la nutrition, l'activité physique, le sommeil, la récupération.

Objectifs :

- Partager des connaissances techniques, des conseils de nutrition et d'activité physique,
- Apporter des pistes concrètes et accessibles par différentes approches.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 1

80%

des actifs cherchent à retrouver une solide énergie pour faire face au quotidien professionnel

✓ CONFERENCE 03

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Comment gérer la répartition de vos calories sur une journée** »

Contenus : Présentation de l'équilibre calorique sur une journée.

Exemples de petit déjeuner, déjeuner, dîner et collation.

Notions sur les allergies et intolérances alimentaires.

Objectifs :

- Partager des connaissances techniques, des conseils de nutrition,
- Apporter des pistes concrètes et accessibles par différentes approches.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 2

✓ CONFERENCE 04

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Comment gérer son activité physique et son alimentation** »

Contenus : La gestion du poids par l'activité physique et l'alimentation (les bonnes pratiques pour perdre du poids).

La gestion de l'activité physique et des périodes sportives intenses par l'alimentation et la complémentation.

Objectifs :

- Partager des connaissances techniques, des conseils de nutrition et d'activité physique,
- Apporter des pistes concrètes et accessibles par différentes approches.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 2

✓ CONFERENCE 05

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Quelles sont les clefs pour optimiser son stress par l'alimentation et la gestion de son mental ?** »

Contenus / objectifs : Comment gérer son stress par l'alimentation, l'équilibrage des neurotransmetteurs et la respiration. Le contenu de nos assiettes et notre posture mentale influent sur le stress. Les neurotransmetteurs servent d'accélérateurs ou de freinateurs à nos pulsions, facilitant le stress. Un manque ou un excès sont susceptibles d'influer sur notre humeur, notre sommeil, notre anxiété... Quelles sont les clefs pour gérer son stress par l'alimentation et l'optimisation de son mental ?

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 2

✓ CONFERENCE 06

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Comment dépolluer son organisme et son environnement** »

Contenus / objectifs : La pollution impacte notre organisme, lequel, pour se dépolluer, dépense de l'énergie ce qui génère de la fatigue.

Comment limiter les entrées de polluants au profit de bons produits et favoriser la sortie des polluants et leur élimination. Que faire pour diminuer les polluants dans notre habitation et notre environnement ?

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 2

✓ CONFERENCE 07

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Comment améliorer son énergie et sa digestion** »

Contenus / objectifs : L'énergie est apportée, entre autres, par l'activité physique et l'alimentation, mais cela nécessite une bonne digestion. Quelles en sont les clefs ?

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 2

✓ CONFERENCE 08

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Nutrition et performances des sportifs** »

L'approche alimentaire et micronutritionnelle adaptée au sport et à la performance physique.

Public visé : public sportif et compétiteur

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 2



CONFERENCE 09

Thème de formation : Nutrition & hygiène de vie

Intitulé : « **Le Burn Out ou le pré Burn Out, comment retrouver un meilleur équilibre et le mieux être ?** »

Contenus / objectifs : Au-delà de le détecter, découvrez ce que vous pouvez mettre en œuvre au quotidien pour retrouver l'énergie, diminuer la fatigue, le stress et retrouver un état de bien-être.

Public visé : Tout public

Durée : 1h30 + 30 minutes de débat

Cycle : 2



TARIFS :

1 conférence : 750 €

2 conférences / jour : 1200 €

3 conférences / jour : 1500 €

4 conférences / jour : 2000 €

Tarifs applicables jusqu'à 20 personnes par conférence hors frais de déplacements (>50 kms) et d'hébergement. Au delà de 20 personnes, les tarifs sont sur devis en fonction du nombre de participants.

Tarifs identiques en présentiel ou en Online.

CONTACT : Jean-François ROUSSET 06 76 96 18 67

www.evalli.fr

www.jf-rousset.fr

info@evalli.fr

