



Hygiène de vie : atteindre l'équilibre 2 jours SAN02

Objectifs

Atteindre l'équilibre d'une bonne hygiène de vie.

Pré requis

Aucun

Public concerné

Tout public

Principes pédagogiques

Méthodes participatives.
Exposés
Exercices et jeux de rôles

Modalités de suivi

Evaluation du niveau atteint après la formation

1. Se nourrir

- Les fondamentaux
- Les lois de l'équilibre alimentaire.

2. Se ressourcer à la source pour ne pas épuiser ses ressources

- Le sommeil : un besoin vital.
- Les Techniques de récupération.
- Prendre du recul.

3. Se dépenser

- Exprimer : les arts
- Bouger : les sports
- Lâcher prise

4. Se recharger

- Découvrez les techniques qui vous sont propres pour recharger vos batteries.