



FORMATION 1 MOIS POUR SE REMETTRE EN FORME

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour se remettre en forme.

Contenu & durée

- 10 modules
- 4 vidéos
- Environ 40 heures



- 100 % distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Prérequis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Peu importe la saison ou les événements, les raisons de se relâcher sont nombreuses : la fatigue, le manque de temps, la pression et le stress ou encore la sédentarité.

Lors de nos brefs moments de repos, il est donc beaucoup plus tentant d'opter pour des plats rapides devant la télé, niché au fond de son canapé plutôt qu'une bonne séance à la salle de sport.

La vie moderne impose la performance dans tous les domaines :

- Dans la vie professionnelle,
- Dans la vie de famille,
- Dans la vie de couple,

Il est donc difficile de trouver le temps et l'énergie de penser à soi. Pourtant, performer sur la durée requiert une bonne forme physique et mentale pour ne pas s'écrouler sous la masse de responsabilités qui incombent à chacun d'entre nous.

C'est pour cette raison que nous avons imaginé cette formation. Le rééquilibrage du tonus c'est comme un marathon. Mais nous savons que vous avez besoin de résultats rapides pour reprendre les choses en main et repartir sur des bases saines.

Le programme un mois pour être en forme vous propose donc :

- Un programme d'activités physiques à raison d'une séance de 20 minutes tous les deux jours pour ne pas grignoter tout votre temps libre tout en surfant sur la motivation qui vous anime ;
- Un programme alimentaire composé de recettes saines, savoureuses et rapides à cuisiner sans exploser votre budget ;
- Un programme de développement personnel, parce qu'un corps sain se doit d'être piloté par un esprit sain.

Ce mélange détonnant de bonnes résolutions vous offrira rapidement des résultats incroyables sans abandonner vos activités quotidiennes. Au-delà de l'énergie retrouvée, vous gagnerez également :

- En sérénité,
- En concentration et en productivité,
- En qualité de sommeil.

À la fin du programme « Un mois pour être en forme », vous serez en mesure d'accomplir vos tâches quotidiennes avec bien plus d'efficacité et d'enthousiasme. Vous disposerez alors de plus de temps et vous serez dans une forme exceptionnelle. Cela promet de beaux moments en famille ou entre amis. Parce que votre bien-être et celui de votre entourage dépend en grande partie de votre bonne santé, la question de prendre soin de soi ne devrait même plus se poser. Vous êtes important, alors, êtes-vous prêt à apprendre à vous chouchouter ?



PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Un esprit et un corps sain

Entre la pression sociale pour gérer à la perfection sa vie professionnelle et personnelle, et l'influence des réseaux sociaux, il devient difficile de se recentrer sur ce qui est essentiel.

- Allier le physique et le mental
- Les règles à suivre pour se remettre en forme
- Instauration de nouvelles habitudes
- Programme pour un mois

Module 2 : Introduction au sport et à ses bienfaits

Pour ceux d'entre vous qui n'aiment pas le sport, car c'est une contrainte, ou un mauvais souvenir, nous allons vous apprendre pas à pas et en douceur à réintégrer une pratique sportive dans votre vie.

- Les bienfaits du sport
- Les idées reçues

Module 3 : Votre planning sportif pour un mois

Découvrez votre programme sportif pour le mois. Vous pourrez composer vous-même votre séance en choisissant parmi un large panel d'exercices.

- Les séances sur un mois
- Les exercices

Module 4 : Les bénéfices de la danse

Se dépenser et s'amuser, c'est la promesse de la danse. Découvrez toutes les différentes danses existantes et faites votre choix.

- Les différentes danses
- Les avantages de la danse
- Choisir son type de danse
- La musique

Module 5 : Alimentation

Retrouvez les bases d'une alimentation saine pour vous remettre en forme plus facilement.

- Notions de base



- Les inconvénients des régimes
- Les calories
- Les aliments industriels
- Les erreurs à éviter

Module 6 : Composer une assiette équilibrée

Apprenez à composer de belles assiettes équilibrées sans vous priver et sans ressentir de frustration.

- Les macronutriments
- Les micronutriments
- Les portions
- La règle du 80-20

Module 7 : Les recettes sur un mois

Ce module vous proposera un planning alimentaire à suivre sur tout le mois, avec des recettes aussi savoureuses que variées.

- Batch cooking
- Les repas sur le mois
- Les encas

Module 8 : Le bullet journal, comment mieux s'organiser

Il y a des périodes où nous nous laissons un peu déborder par les événements, nous sommes pris dans le tourbillon du quotidien, et l'on se déconnecte de nos ambitions, de nos projets et de ce que l'on veut vraiment. C'est pourquoi nous vous proposons plusieurs techniques pour apaiser les tensions qui pourraient apparaître.

- Méditer
- Exercices de développement personnel
- Mieux communiquer
- Conseils pour ne pas stresser

Module 9 : Faire le grand tri

Vivre dans un endroit harmonieux est nécessaire pour l'apaisement et la concentration. Dans ce module, nous allons vous accompagner dans la mise en place d'un grand tri.

- Pourquoi faire le grand tri ?
- Les étapes du grand tri
- Recycler



Module 10 : Coach de vie

Ce dernier module s'adresse à tous ceux qui souhaitent entamer une reconversion professionnelle et qui souhaitent devenir coach de vie.

- Qu'est-ce qu'un coach de vie ?
 - Le statut juridique
 - Trouver des clients
 - Le lieu d'exercice
 - Conserver les bonnes habitudes après la formation
-