




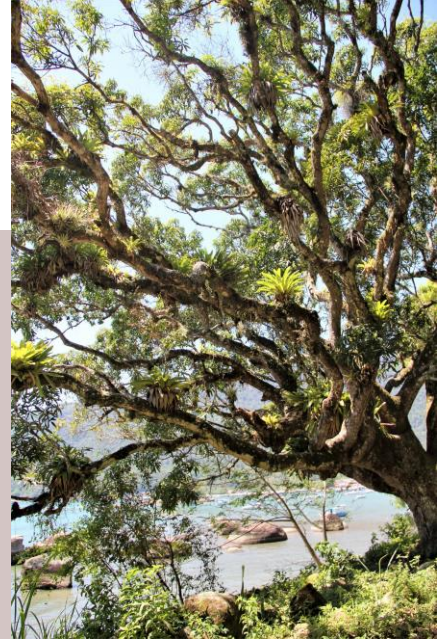
Programme REST😊RE

Récupération • Equilibre • Santé • Tonus • Optimisme • Résilience

• • • 8 semaines pour aller bien dans sa tête et dans son corps • • •

Ce programme s'adresse à vous si vous êtes dans l'un des cas suivants :

-  Vous souhaitez changer durablement certaines habitudes pour un mode de vie plus sain.
-  Après 1 an et demi d'adaptation à la situation sanitaire, vous voulez retrouver de la vitalité.
-  Vous traversez une période difficile et sentez que vous devez prendre soin de vous.



Un parcours d'accompagnement complet pour pérenniser une nouvelle écologie personnelle :

- 1 Bilan Vitalité individuel** pour des recommandations personnalisées
- + 7 séances en ligne de 90mns d'approfondissements et d'échanges en petit groupe (voir ci-contre)** pour partager les expériences et avancer ensemble
- + ½ journée de partage et de soutien collectif en présentiel**
- + Entre les séances, des expérimentations** pour vivre pleinement les apprentissages
- + Des ressources documentaires** pour aller plus loin et soutenir les pratiques

A la clé, des outils et ressources à adopter pour vivre mieux :

- Techniques de relaxation
- Mindfulness et visualisation
- Techniques de prise de recul, écoute active
- Mouvements préventifs et yoga assis
- Des réflexes de santé naturelle

Un programme de focus thématiques, équilibré entre les approches corporelles et cognitives :

- Clarifier ses objectifs personnels et motivations profondes.
- Techniques corporelles de prévention et de régulation du stress
- Qualité du sommeil et de la récupération : clés et pratique de la micro-sieste
- Approche mentale : nourrir ses pensées, adopter une perspective soutenante, choisir sa réponse aux situations
- L'alimentation santé anti-fatigue en pratique, rapport émotionnel à l'alimentation
- Mouvements corporels au quotidien ou comment prévenir les maux de la sédentarité
- Développer le lien social et les connexions à la nature au quotidien
- Définir son plan bien-être et ses engagements

Une pédagogie « expérientielle »

Fondée sur la pratique et les échanges avant la théorie et les explications, elle permet des acquisitions plus durables.



Estelle Becuwe

Praticienne de santé naturopathe depuis 2014, labélisée Educateur de santé par l'Omnes (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire), j'ai à cœur d'accompagner les personnes sur le chemin de la vitalité et de la santé. Je déploie également des formations en entreprises depuis 2015 sur les thématiques du bien-être au travail et des ressources personnelles pour faire face aux incertitudes et aux changements. J'utilise une pédagogie issue de la Démarche Educative Expérientielle qui permet une meilleure appropriation des pratiques corporelles et cognitives. Je me forme actuellement à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) afin de renforcer l'efficacité de mon accompagnement. Mon expérience de 20 ans de responsabilités en entreprise me permet de formuler des recommandations pragmatiques et adaptées à la vie active. Enfin, je suis engagée à titre bénévole dans des actions de démocratisation des pratiques de santé, au sein de la Fabrique Spinoza.

Témoignages :

« Beaucoup d'outils simples à utiliser, grande diversité. Formation très vivante grâce à notre formatrice dont la qualité d'écoute est indéniable » « Tout le monde devrait faire cette formation ! » « Vu le contexte actuel, cela permet de prendre du recul et de repenser certains aspects de sa vie personnelle et professionnelle » « Formatrice inspirante /qualité des échanges, des supports, des exercices en sous-groupes » « Bon équilibre théorique/pratique. Plusieurs temps de partage en sous-groupe »...

Modalités :

- 1 Bilan Vitalité individuel de 90mns à planifier avant la 1re séance en groupe
- 7 séances collectives en visio (Zoom)
- 1 demi-journée en présentiel
- Tarif particuliers : 490€ TTC (405€ si la consultation a déjà eu lieu)



Estelle Becuwe | Tél. : 06 10 78 56 28
28 rue Georges Baudin | 92500 Rueil-Malmaison

Contact : estelle.becuwe@gmail.com