

Formation
2012

Quand on associe changement de rythme, diminution des stimulations et vieillissement naturel, on prend le risque d'altérer son capital santé. Conscience et vigilance sont nécessaires afin de créer une nouvelle hygiène de vie essentielle pour passer une retraite heureuse et dynamique. Voici une rencontre avec une spécialiste qui vous apportera les informations pratiques nécessaire.

Durée : 1 jour(s)

Tarif : 400,00 € HT / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Toute personne partant à la retraite

OBJECTIFS

- repositionner l'hygiène de vie au coeur de ses préoccupations
- détenir les informations essentielles à sa santé
- connaître les exercices d'entretien à pratiquer

FORMATEUR(S)

Nos formations sont animées par des professionnels de l'accompagnement du changement, des spécialistes des problématiques de la retraite.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Préserver son capital de forme physique

- trouver les bons gestes, la bonne posture
- entretenir la souplesse articulaire

Préserver son capital de forme psychique

- l'énergie vitale
- les intéressements psychiques

Reconstituer son énergie

- respirer, souffler
- se reposer
- chercher un bon sommeil

Exploiter les ressources de son corps et de son mental

- identifier les activités et les adapter
- élaborer son propre "parcours santé"

Alimenter sa vitalité

- détecter les mauvaises habitudes alimentaires
- appliquer les principes d'une alimentation équilibrée
- utiliser les compléments vitalité

Renforcer son mental

- se mettre en valeur
- pratiquer la congruence
- se challenger par des exercices quotidiens
- accepter les stimulations de l'environnement

Prévenir les risques liés au vieillissement

- adapter son environnement
- anticiper les baisses de performance

SESSIONS

Contactez nous

