

DOMAINES D'EXPERTISE

L'HYGIÈNE DE VIE

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ, MIEUX SE NOURRIR



NUTRITION & SANTÉ : LES 4 SAISONS

Saviez-vous qu'en mangeant différemment selon les saisons, nous réduisons le risque de tomber malade ?

Aliments chauds, aliments froids, aliments blancs ou colorés, selon le principe ancestral de la Médecine Traditionnelle Chinoise, notre alimentation devrait varier au fil des saisons pour rester en pleine forme toute l'année.

Objectif pédagogique : être en capacité de créer ses propres menus santé et de respecter une alimentation équilibrée.

DISCIPLINE ET VITALITÉ

Le réveil corporel n'a pas lieu que le matin ! Plus nos journées de travail s'allongent, plus nous devrions acquérir de bons réflexes et une véritable discipline pour réveiller et dynamiser le corps.

Objectif pédagogique : intégrer des exercices et réflexes simples au cours de ses journées afin de maintenir une vitalité et contrer les effets néfastes de la sédentarité.

