

BLOC 4
PHYTO & NATURO
MARDI 13H00
ACCUEIL 12H45 SUR ZOOM

28 FÉVRIER

LA CONFÉRENCE

du Dr Yann Rougier



7 MARS

#3 Maîtriser le pouvoir
des plantes en utilisant
le bilan de vitalité



14 MARS

#1 Acquérir les
connaissances de
base en naturopathie



21 MARS

#2 Conseiller des réformes
liées à l'alimentation
et à l'hygiène de vie

28 MARS

LA CONFÉRENCE

du Dr Yann Rougier



BLOC 2
STRESS & MENTAL
MERCREDI 13H00
ACCUEIL 12H45 SUR ZOOM

1ER MARS

#1 Décoder le stress
et l'importance de
la préparation mentale



8 MARS

#2 Évaluer votre niveau
de stress et vos conflits
émotionnels

15 MARS

#3 Gérer votre stress
et votre mental
au quotidien

22 MARS

#4 Accueillir et
accompagner mentalement
une personne stressée

29 MARS

#5 Maîtriser et
transmettre les 5 outils
de gestion du stress [...]

BLOC 3 CRÉATION
D'ENTREPRISE
JEUDI 13H00
ACCUEIL 12H45 SUR ZOOM

2 MARS

#1 Définir mon projet
et mon "Pourquoi ?" [...]



9 MARS

#2 Définir mon client idéal,
analyser mon marché
et définir mes offres

16 MARS

#3 Créer mon entreprise,
connaître les démarches [...]
et réaliser mon prévisionnel [...]

23 MARS

#4a Recruter mes lers clients
et signer mes premiers
partenariats

30 MARS

**ATELIER
5 ÉTOILES**



BLOC 1
NUTRITION
VENDREDI 13H00
ACCUEIL 12H45 SUR ZOOM

3 MARS

#1 Élaborer des menus [...]
pour assurer un bon équilibre
alimentaire



10 MARS

#2 Connaître les critères
de qualités & savoir
décrypter les étiquettes

17 MARS

#3 Analyse technique :
Besoins énergétiques,
poids santé et IMC

24 MARS

#4 Accompagner
avec un programme
et des outils nutritionnels

31 MARS

#5 Développer son activité
d'accompagnement