

Coaching « **Eveil-Vitalité-Sérénité** » Respectons et amplifions nos rythmes du corps

Une première en Europe...

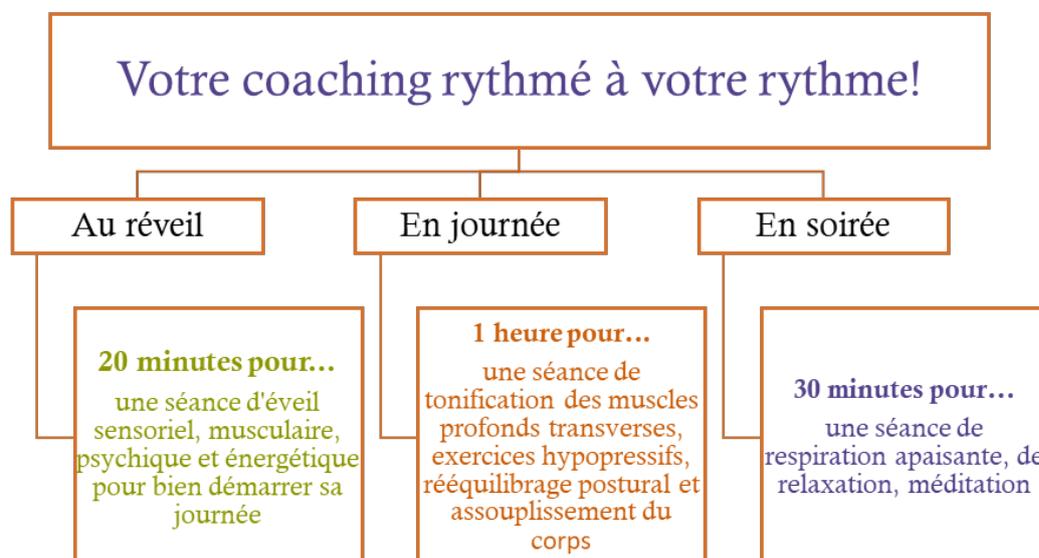
Coaching
Eveil-Vitalité-Sérénité
de janvier à décembre 2021

Accessible à toutes et tous
Coaching de plus de 112H de cours sur 52 semaines

Disponible de chez vous, en ligne, 24/24, 7/7 tout au long de l'année.
Pour toutes celles et ceux qui souhaitent être accompagnés
pour apprendre à vivre mieux au rythme de son corps

❁ Une formule innovante et complète

Un coaching qui pour la première fois associe des techniques de remise en mouvement inspirées du Pilates, de la méthode de Gasquet, des approches traditionnelles du yoga et des médecines énergétiques... réactualisées à la lumière des neurosciences et de la médecine santé de demain !



Ce coaching est-il fait pour moi, adapté à mes attentes ?

Bien souvent nous sommes à la recherche de solutions adaptées à notre vie et à nos besoins : être à la fois plus éveillé, tonique, en forme tout en étant plus serein et calme lorsque cela est nécessaire. Oui, c'est possible , vous le savez peut-être mais...

Vous vous posez certaines questions...

J'ai souvent de bonnes résolutions mais j'ai du mal à les garder dans la durée...

Je ne me sens pas très motivé(e) pour faire une activité physique...

Je manque de temps pour aller en salle faire du sport...

Je désire un programme adapté au rythme de ma journée...

Je ne trouve pas le temps dans mon planning pour m'y mettre...

J'ai des problèmes de santé, des douleurs, je crains de me blesser...

Je ne sais pas par où commencer : quoi faire et comment ?..

J'ai des douleurs articulaires et des tensions musculaires...

Je suis surbooké(e) au travail, je suis sédentaire, je ne prends pas le temps pour moi...

Dans mon expérience, je ne suis pas constant(e) , je me décourage vite...

Je me sens stressé(e) et surmené(e) ...

Je recherche un coaching simple, qui tient compte de mes disponibilités et de mes limites...

Je recherche un coaching durable dans le temps, progressif et évolutif...

Je recherche une solution santé et bien-être sur le long terme...

Je désire suivre des séances de relaxation, yoga sans bouger de chez moi...

Je souhaite pouvoir échanger et dialoguer avec mes coachs...

Je désire être en pleine forme la journée et être serein(e) en soirée...

Je voudrais mieux dormir et me sentir plus relaxé(e) ...

La solution du coaching en 6 étapes ?

Chaque semaine, vous recevrez sur votre plateforme : 3 nouvelles séances de votre programme global et complet évolutif

Dès que possible pour vous, "essayez et pratiquez" une fois chacune des 3 séances

Ensuite, choisissez votre rythme de pratique et composez vous-même votre planning dans la semaine et dans la journée

Restez en contact et dialoguez individuellement et confidentiellement avec vos professeurs sur votre forum...

Régulièrement, évaluez vos progrès avec nos test , questionnaires et bilans de santé bien-être et performances

Adaptez, modifiez, réorganisez votre rythme et votre planning en fonction de votre emploi du temps, des saisons, de vos progrès et des conseils de vos professeurs...

Quelques exemples...

✿ Jérémy, 37 ans, cadre administratif, célibataire

« Je choisis de pratiquer une fois les différents exercices proposés au rythme « découverte » c'est-à-dire au meilleur moment disponible pour moi dans ma semaine. Même un petit peu, cela me fait du bien !

✿ Sabine, 41 ans, pharmacienne, mère de deux enfants

« Moi je choisis un rythme « Bien-être, vitalité ». Je pratique chaque jour au moins un exercice d'éveil, de vitalité et de sérénité en veillant bien à avoir pratiqué toutes les propositions d'exercices sur la semaine. J'en ai besoin sinon, je craque... »

✿ Marjorie, 52 ans, naturopathe

« Personnellement, je suis convaincue de la nécessité de mieux rythmer nos vies, je le conseille chaque jour à mes clients donc je veux l'appliquer pour moi-même. Je prends le temps de pratiquer le plus régulièrement possible le coaching « E.V.S » et j'y consacre le temps nécessaire dans ma journée et ma semaine »

Pourquoi un coaching « Eveil-Vitalité-Sérénité » ?

✿ **Le concept : Prenons le temps de mieux vivre « les rythmes du corps ».**

Les rythmes biologiques sont une propriété fondamentale mais méconnue du vivant. L'alternance du jour et de la nuit, des saisons, de la lumière et de l'obscurité se traduit dans notre vie de tous les jours par le rythme de l'activité et du repos, du mouvement et de la quiétude, de l'éveil et du sommeil, de l'inspiration et de l'expiration, de l'énergie et du calme...

Le prix Nobel de médecine 2017 a d'ailleurs été décerné pour honorer les travaux révélant l'importance des horloges biologiques et des rythmes du corps.

Oui, respecter et amplifier les rythmes biologiques est une clé essentielle dans la santé, le bien-être et la performance pour notre vie quotidienne.

Cela passe entre autres par une reconnexion à soi-même et à son corps.

✿ **Le défi : Notre rythme de vie nous rend plus inactifs et sédentaires !**

Notre vie moderne, les stress, les contraintes, les horaires... nous éloignent parfois de cette vérité fondamentale.

Nous ne prenons plus toujours le temps de vivre au bon rythme et de prendre soin de nous-mêmes, de notre corps, de notre esprit...

Or, cet oubli de notre corps et de ses rythmes aura pour conséquence plus de maladies de civilisation cardiovasculaire, métaboliques, de surpoids, des troubles de la posture, des douleurs du dos, des troubles du sommeil, du mal-être et des baisses de performance ou de la fatigue.

Les bénéfices de votre coaching...

🌿 **Au réveil : j'éveil mon corps et tous mes sens !**

Des exercices psychosensoriels et corporels issus du yoga, des neurosciences pour éveiller le système nerveux, le corps, le souffle, l'énergie vitale pour bien débuter la journée en activant le starter et partant du bon pied.

Les avantages ?

Bien débuter sa journée est essentiel tant pour le moral, les capacités intellectuelles que pour éviter les stress et les surmenages.

🌿 **Ensuite, je fais le plein de vitalité pour ma journée**

Une pratique unique et innovante qui intègre des exercices spécifiques de tonification des muscles profonds transverses, des exercices hypopressifs, un rééquilibrage postural ainsi que des étirements et assouplissements du corps réalisés en pleine conscience et basés sur la respiration, l'auto-grandissement, la concentration et l'équilibre.

En effet, nous avons souvent des muscles trop contractés et à l'inverse des muscles trop relâchés provoquant à la longue des tensions généralement au niveau du dos, des épaules et de la nuque.

Nous observons d'autre part un relâchement important de la ceinture abdominale responsable avec le temps, de nombreux soucis comme des fuites urinaires, descente d'organes ou lombalgie.

Les avantages ?

Plus de tonus, de vitalité, des mouvements retrouvés et une diminution des douleurs corporelles et bien d'autres bénéfices en termes de santé, de bien-être. L'OMS insiste sur l'importance d'une remise en mouvement comme l'un des paramètres de santé majeur pour les 10 années à venir !

🌿 **En soirée : la sérénité...**

Je me retrouve, je me recentre avec plus de calme et de sérénité après l'activité professionnelle et familiale.

Au crépuscule de ma journée c'est le moment de se préparer au repos, un temps pour soi, avec soi pour mieux s'ouvrir aux autres et préparer la nuit par des pratiques de

relaxation, de méditation issues du yoga, de pratiques traditionnelles et des neurosciences.

Les avantages ?

Se relaxer et préparer sa nuit de sommeil est indispensable pour se reposer, réparer, se régénérer.

Les techniques de meilleure gestion du stress et de développement personnel passent par ces approches ancestrales trop longtemps oubliées ou négligées qui sont actuellement validées par les études les plus récentes en neuropsychologie et en médecine de santé.

Et si l'on en parlait un peu ensemble ?

Le coaching sur le forum

Vous avez des questions ? Vous souhaitez des réponses plus claires, un encouragement des conseils plus personnalisés ?

Un forum est disponible sur votre plate-forme pour poser toutes vos questions à vos professeurs qui vous répondront de façon individuelle ou qui intégreront des explications dans les cours à venir la semaine suivante.

Qui seront vos professeurs ?

Stéphanie Moreau enseignera le cours de Vitalité

Son expérience professionnelle :

Gymnaste olympique : Jeux Olympiques de Barcelone, nombreux championnats du Monde, d'Europe et championnats internationaux de gymnastique.

Diplômée en Fitness de la Faculté des Sciences de la Motricité (UCL), diplômée en Marketing (Ephec)

Plus de 15 ans d'expérience en tant que coach « de remise en forme » en privé ou en cours collectif

Son expérience dans l'accompagnement et le bien-être :

Au-delà de son écoute et de sa pédagogie, l'approche de Stéphanie Moreau est particulièrement progressive et prudente.

Elle met l'accent sur une approche pédagogique pas à pas afin d'acquérir progressivement une reconnexion, une meilleure connaissance et maîtrise de son corps et de sa posture.

✿ **Docteur Olivier Coudron enseignera les cours d'éveil et de sérénité**

Le Docteur Olivier Coudron a toute sa vie développé une double approche à la fois de consultation clinique et de recherche scientifique et médicale mais également d'enseignement et de coaching de développement personnel issus du yoga et des philosophies et médecines traditionnelles.

Son expérience scientifique et médicale :

Médecin, acupuncteur et nutritionniste. Professeur d'alimentation santé et de micronutrition à l'université de Bourgogne, il enseigne la nutrition-santé durable et développe la première formation en Europe de Neuro-Nutrition®.

Il participe à de nombreux domaines et travaux de recherche sur les neurosciences, la neurobiologie, et la nutrition du cerveau Diplômé en chronobiologie, il publie dès 1997 le livre « **Les rythmes du corps, chronobiologie et santé** » aux éditions Nicole Lattès.

Son expérience dans l'accompagnement et le bien-être :

Il pratique très jeune le yoga et les approches de la méditation bouddhiste. Il enseigne le yoga depuis plus de 40 ans. Il est par ailleurs formé aux thérapies cognitives, à l'hypnose ainsi qu'à de nombreuses pratiques de soins non conventionnelles.

Matériel conseillé

Vous pouvez suivre votre cours sur votre ordinateur, sur votre smartphone, votre tablette, sur grand écran...vous devez juste avoir une connexion internet.

Prévoyez une tenue confortable et un espace calme et relaxant...

La musique de votre choix...

Lors de certaines séances les professeurs vous conseilleront des huiles essentielles ou des senteurs particulières...ils vous préviendront au fur et à mesure des séances.



Le Tarif de votre coaching

- ✿ Paiement unique : **1100 €**
- ✿ Membre de SiiN Academy : **990 €**
- ✿ Paiement par mensualité : **125€ sur 12 mois**
- ✿ Paiement par trimestre: **340€ en 4 versements** (sur demande au secrétariat)

secretariat@siin-nutrition.com

Comment puis-je régler mon coaching ?

Les paiements s'effectuent en ligne sur le site du S.I.I.N.

- par carte bancaire par paiement sécurisé INGENICO ou
- par virement bancaire dans les 5 jours de l'inscription, le numéro de compte IBAN (RIB) étant disponible au moment de l'inscription sur le site.

Les factures sont disponibles immédiatement dans votre espace personnel sur le site du S.I.I.N.

Si vous choisissez la méthode de paiement par mensualités ou par trimestre et si vous ne réglez pas vos mensualités : attention que vous n'avez plus accès à votre plateforme en attendant que vous soyez de nouveau en ordre de paiement, vous devrez alors payer vos mensualités de retard pour avoir de nouveau accès à votre plateforme.

Comment ai-je accès à mes cours ? Combien de temps ?

Votre 1^{er} **Coaching « Eveil-Vitalité-Sérénité »** vous offre toutes les facilités des nouvelles technologies de cours en ligne.

Cursus de janvier à décembre 2021 de 112h de cours répartis en 52 semaines.

Les cours sont consultables autant de fois que vous le désirez dans votre espace personnel sur le site 7j/7 et 24h/24, date de fin d'accès après 1 an, votre coaching est automatiquement renouvelé dans votre compte chaque année avec votre adhésion à la SiiN Academy.

Les conditions générales...

En vous inscrivant au coaching vous acceptez les conditions générales et spécifiques d'utilisation du site et E-learning de S.I.I.N

Les conditions sont disponibles sur le site SIIN :
<https://www.siin-nutrition.com>

Le coaching de l'institut SiIN est une **formation unipersonnelle et protégée par les droits de propriété intellectuelle**.

- A votre première connexion, divers renseignements publiques sont repris et stockés à des fins de localisation et d'identification et sera par conséquent la référence d'utilisation pour vos connexions suivantes, vous ne pourrez pas suivre les cours si les références suivantes sont différentes de l'attribution de la première connexion, exemple si vous désirez suivre votre coaching d'une autre ville vous devrez nous fournir un document officiel attestant que cette seconde adresse est bien la vôtre (cabinet, bureau...).

En cas de découverte de coaching pluripersonnelle, les sanctions des conditions générales seront appliquées sans sommation.

- Vous reconnaissez que le contenu de ce coaching est protégé par des droits de propriété intellectuelle.
Il vous est interdit de modifier, publier, transmettre, enseigner, distribuer, représenter, transférer ou vendre, créer des versions dérivées ou exploiter de quelque façon que ce soit une quelconque partie du contenu de ce coaching, en tout ou en partie.
Le fait de télécharger le contenu de ce site ne vous donne aucun droit de propriété sur ce contenu. Il vous est strictement interdit de modifier le contenu ou de l'utiliser à d'autres fins, notamment sous forme imprimée. Il est strictement interdit d'utiliser le contenu sur tout autre site ou sur tout autre réseau informatique, ou dans toutes autres coachings, sans avoir obtenu l'autorisation écrite au préalable de S.I.I.N.

En cas de découverte d'utilisation du contenu sans autorisation préalable, les sanctions des conditions générales seront appliquées sans sommation.

- Vous reconnaissez que les marques Intelligent-Nutrition® et Neuro-Nutrition® sont des marques appartenant à l'institut S.I.I.N. et sont protégées juridiquement par le dépôt des marques, toute utilisation des marques doit avoir obtenu l'autorisation écrite au préalable de S.I.I.N

L'Institut SIIN

S.I.I.N. France Sas

Scientific Institute for Intelligent Nutrition - Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée

60, Avenue d'Iéna -75116 Paris-France
Numéro de déclaration d'activité 11754718475
IBAN: FR76 1350 7001 0431 2777 9213 012
IBAN: BE61 0689 0207 9617
Tél: +32 81 403 465

secretariat@siin-nutrition.com

N° SIRET 518 857 594 00015
TVA FR20518857594
BIC: CCBPFRPPLIL
BIC: CKCCBEBB
www.siin-nutrition.com

Organisme DPC 3031, Organisme Datadocké 0058382, Organisme référencé Kairos de Pôle Emploi

