

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Développement personnel

En cette période de confinement, bien des choses sont remises en cause dans notre manière de vivre. Et si c'était l'occasion de se poser, de réfléchir et nous remettre en cause... !

Le développement personnel est un ensemble de pratiques destinées à améliorer notre qualité de vie, il permet de mieux nous connaître et de développer nos potentiels autant dans notre vie privée que professionnelle.

De nombreux modules sont accessibles dans cette rubrique, la gestion du temps, l'amélioration de l'expression écrite, la gestion de la colère, savoir parler en public....de quoi satisfaire toutes nos envies et surtout nos interrogations !

Explorons plus particulièrement 2 modules, l'optimisme et la naturopathie pour ne pas faire mentir cette célèbre citation « Mens sana in copore sano », un esprit sain dans un corps sain !



« Réveillez l'optimisme en vous ! » par Michel Poulaert

Après une carrière commerciale internationale, Michel Poulaert a suivi une formation diplômante au sein de l'European coaching center pour devenir expert en accompagnement des chefs d'entreprise et de leurs équipes et coach en développement personnel.

Ancien élève d'une école adoptant la pédagogie Freinet, il a naturellement appliqué ce qu'il a appris enfant à savoir l'expression libre par le texte, le dessin et la coopération entre élèves.

Une formation complète d'un peu plus d'une heure découpée en différents chapitres à la suite desquels vous pourrez pratiquer des exercices pratiques et répondre à des quiz !

Si vous vous pensez pessimiste et incapable de basculer de l'autre côté, vous apprendrez que ces 2 types de caractères sont parfois complémentaires dans notre société et plus qu'une façon de penser, c'est un mode d'action.

Alors n'hésitez pas, le bonheur est à portée de main !



« La Naturopathie à portée de tous » par Nathalie Cvetkovic

Nathalie Cvetkovic est praticienne naturopathe à Montpellier, elle est également spécialiste en nutrition et aromathérapie.

Elle propose des programmes d'amincissement et de nutrition. Elle s'est également attachée à aider les personnes enfants ou adultes ayant des problèmes de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

Vous allez vite comprendre que la naturopathie nous permet de devenir acteurs de notre santé en prévenant certaines maladies, que c'est une véritable thérapeutique et une éducation à la santé.

Reconnue par l'OMS comme étant la 3ème médecine traditionnelle aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de la médecine Ayurvédique, la naturopathie prend en considération tous les aspects de la personne et ne cherche pas à agir sur le symptôme mais sur la cause.

N'oublions pas la célèbre phrase d'Hippocrate, « Que ton aliment soit ta seule médecine ! »

Les cours se divisent en 10 chapitres précédés d'une introduction très complète sur ce qu'est la naturopathie et ses bénéfices.

Comment fonctionne notre organisme, quelles sont nos carences, les différents aliments mais aussi l'approche émotionnelle... nous permet d'intégrer progressivement ce que l'on pourrait également appeler un « art de vivre ».

En fin de cours, des cas concrets très différents nous permet de se référer à des cas de figures qui peuvent nous concerner y compris le cas d'un enfant de 8 ans.

Loin d'être les seules rubriques intéressantes de cette catégorie, prendre soin de sa santé et pratiquer l'optimisme sont on ne peut plus d'actualité et profitons de cette période où tout s'est ralenti pour adopter de nouveaux comportements et les pérenniser !