



## SENTINELLES

Camping du Lac Vert – 57930 MITTERSHEIM

Tel.: 07.85.28.03.17 - Email : sentinellesgroupe@gmail.com

www.sentinelles-formation.fr

N° SIRET 834 548 778 00010 - NDA : 44570390457

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Prendre conscience de notre potentiel physique en améliorant son mental à améliorer notre santé par un concept naturel et bio et développez notre potentiel énergétique par une méthode adaptée à tout type de profils.



### CONTENU DE LA FORMATION

L'alimentation dans notre vie actuelle, l'hydratation et l'eau que nous consommons. Les sommeil et l'impact sur notre santé. L'exercice physique et ses bienfaits pour notre santé et notre mental.

Développer sa perception en ésotérisme, l'intérêt de l'ancrage et du lien avec la nature et l'homme. Développez sa capacité à ressentir les choses avec le monde énergétique qui nous entoure.



### METHODES PEDAGOGIQUES

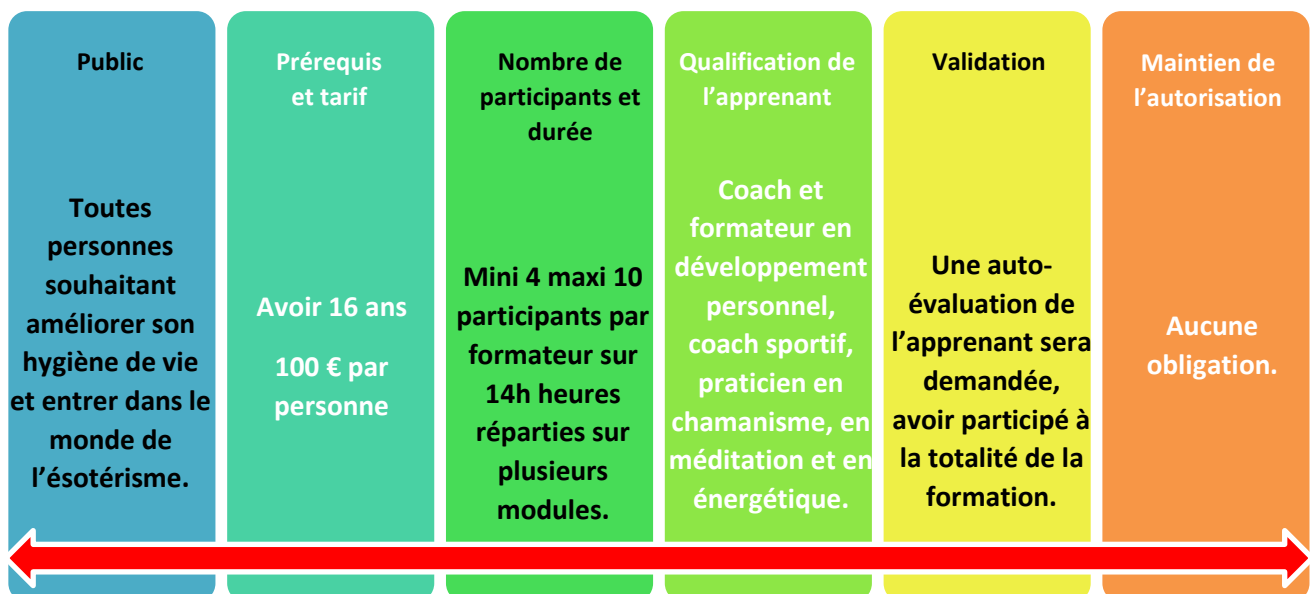
Travaux de groupe, exercices, ...



### MATERIELS PEDAGOGIQUE

Matériels de créations, Matériels de sport, Matériels de méditation, ...

Outils pédagogiques, Ordinateur + vidéoprojecteur, Tambour chamanique, ...



Sentinelles – Camping du Lac Vert - 57930 MITTERSHEIM – 07 85 28 03 17

www.sentinelles-formation.fr www.sentinelles-coaching.com

sentinellesgroupe@gmail.com – sentinellescoaching@gmail.com

N° SIRET : 834 548 778 00010 - Code APE 8559 B - T.V.A. NON APPLICABLE, Art. 293 du CGI  
Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44 57 03 90 457 auprès du préfet de la région Grand Est



## SENTINELLES

Camping du Lac Vert – 57930 MITTERSHEIM

Tel.: 07.85.28.03.17- Email :sentinellesgroupe@gmail.com

www.sentinelles-formation.fr

N° SIRET 834 548 778 00010 - NDA : 44570390457



### 1. L'ALIMENTATION

- \*Les 4 fléaux de l'alimentation
- \*Les supers aliments
- \*L'eau et l'hydratation en générale



### 2. LE SOMMEIL

- \*Le manque de sommeil sur notre santé
- \*Le cycle circadien
- \*Rituel d'avant coucher



### 3. LE MENTAL

- \*La méditation
- \*Exercice de relaxation
- \*Thérapie par le rire



### 4. L'EXERCICE PHYSIQUE

- \*Les effets du sport sur le corps
- \*L'endorphine
- \*Les liens entre l'alimentation, le sommeil et l'exercice physique
- \*Le réveil sportif



### 5. LA PERCEPTION DE VOS SENS

- \*La méditation par le tambour
- \*L'ancrage dans la nature
- \*Le ressenti spirituel
- \*L'intention spirituel
- \*Le lâcher prise avec le Qi Gong
- \*Faire confiance en son instinct

**Cette formation n'est pas diplômante.**

Sentinelles – Camping du Lac Vert - 57930 MITTERSHEIM – 07 85 28 03 17

www.sentinelles-formation.fr www.sentinelles-coaching.com

sentinellesgroupe@gmail.com – sentinellescoaching@gmail.com

N° SIRET : 834 548 778 00010 - Code APE 8559 B - T.V.A. NON APPLICABLE, Art. 293 du CGI  
Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44 57 03 90 457 auprès du préfet de la région Grand Est