

Retour à l'équilibre: Une approche corps entier / être entier pour un bien-être vibrant



Un programme en petit groupe avec des sessions interactives, un accompagnement en binôme et des recommandations personnalisées à mettre en pratique chaque semaine.

Dans ce programme de groupe de cinq semaines, vous apprendrez à reprendre activement votre santé. En travaillant progressivement de semaine en semaine, nous nous adresserons aux causes des déséquilibres et apporterons des changements qui nous ramèneront à notre bien-être inné. Organisé en hybride entre un cours traditionnel et une consultation de groupe, vous repartirez avec des recommandations de plantes, aliments, et hygiène de vie adaptées à votre situation personnelle, et bénéficierez d'un accompagnement tout au long de votre mise en pratique, semaine après semaine.

Logistique

Dates: 18h30 - 20h30, les jeudis 6, 13, 20 et 27 mai, et le 3 juin, 2021

En ligne, via Zoom

Pour vous connecter à la rencontre:

Ce programme se fait sur la plateforme Zoom (<https://zoom.us/>). Veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les conditions de sécurité et de confidentialité de Zoom (<https://zoom.us/security>). Lors de votre première connexion, vous serez invité à télécharger

l'application requise. Veuillez le faire à l'avance afin de nous permettre de commencer notre session à l'heure prévue.

Lien : <https://us02web.zoom.us/j/89642198054?pwd=aFV2eFdtUGZ6NHkrTGUxSkxjSmJPUT09>

ID : 896 4219 8054

Mot de passe: 530792

Coût :

125 \$ - 275 \$.

Un dépôt de \$50 est demandé pour réserver votre place et la balance est dû avant la première session. Prévoyez aussi certaines dépenses pour des herbes, des suppléments et des aliments suggérés (adaptés à votre budget). Bourses limitées offertes aux personnes Noires, Autochtones et aux racisées (contactez-moi pour plus d'informations).

Pour me contacter :

Le courriel est le plus fiable – heather@heatherherboriste.ca

Pour accéder aux documents :

Tous les documents écrits pour le cours, ainsi que les enregistrements des sessions, seront disponibles sur le site www.heatherherboriste.ca/fr/coming-to-balance-participant-page

Aperçu du plan du programme

Chaque semaine, il y aura une ou présentation, des moments de discussion de groupe, des exercices pratiques, des périodes de questions et réponses, ainsi que du temps pour réfléchir et analyser votre situation individuelle. Après chaque session, vous aurez des recommandations personnalisées (plantes médicinales, suppléments, réflexions, changements alimentaires, etc) à mettre en place durant la semaine qui suit, qu'on reverra ensemble à la prochaine session.

Préparation :

Remplir un formulaire d'ouverture de dossier, pour faire le point sur votre santé afin de pouvoir adapter les recommandations à vos besoins et aux contre-indications possibles.

Première semaine: Introduction

Discussion sur les causes fondamentales des déséquilibres et leurs manifestations dans le corps et dans l'esprit. Évaluer où vous en êtes, et vos déclencheurs personnels.

Devoirs:

- Formule initiale à base de plantes
- Pratique personnelle – Écouter les messages de votre corps
- Questionnaires pour identifier vos déclencheurs individuels

Semaine deux: Digestion et nourriture pour la santé et l'équilibre

Discussion sur les aliments riches en nutriments qui peuvent être accessibles sur tous les budgets et les stratégies pour l'équilibre glycémique. Nous aborderons l'importance d'une digestion et assimilation adéquate et comment la promouvoir.

Devoirs:

- Mettre en place des stratégies alimentaires personnalisées
- Continuer avec la formule à base de plantes ajustée pour soutenir la digestion, au besoin
- Compléter un journal alimentaire de 4 jours

Troisième semaine: Enlever ce qui ne sert plus (cutting the crap)

Discussion sur les intolérances alimentaires courants, les façons – souvent discrètes – qu'elles se manifestent, ainsi que comment les identifier et éliminer. Nous aborderons aussi le lien entre l'état d'esprit et la santé physique avec une activité dehors et discuterons des stratégies pour modifier les schémas mentaux et émotionnels qui nous bloquent.

Devoirs:

- Suppression des aliments déclencheurs pendant 2 -3 semaines
- Ajout de suppléments
- Pratiques de pleine conscience
- Continuer avec la formule à base de plantes ajustée pour soutenir le système nerveux, au besoin

Quatrième semaine: Réparation

Discussion approfondie sur les stratégies de réparation et de renouvellement des systèmes les plus touchés par les déséquilibres. En particulier: santé intestinale, infections, élimination des toxines, équilibre hormonal.

Devoirs:

- Mettre en place les recommandations de réparation en fonction de vos besoins spécifiques
- Continuer avec les recommandations précédentes
- Refaire les questionnaires initiaux pour observer les changements
- Élaborer votre propre plan de santé, basé sur les recommandations du programme

Semaine cinq: Aller de l'avant

Pour cette dernière semaine nous nous concentrons sur la suite – comment adapter les changements mis en place sur le court et long terme. Nous parlerons de quand et comment réintroduire les aliments déclencheurs. Présentation sur les plantes adaptogènes et leur rôle au maintien de l'équilibre à long terme.

Et pour la suite:

Je vous encourage de vous créer des objectifs sur 1 mois, 3 mois et 6 mois, et de faire un suivi de soutien 3 mois après la fin du programme. Ce suivi pourrait être avec votre binôme, avec tous les participants du programme (à discuter ensemble), avec moi ou simplement avec vous-même.

Si vous voulez prendre rendez-vous avec moi pour une consultation individuelle, vous pouvez le faire ici : www.gorendezvous.com/heatherherboriste. Pour les participant(e)s du cours, je vous offre la consultation initiale au prix des suivis (60-100 \$ au lieu de 75 – 125 \$).