

UN CERVEAU EN PLEINE FORME

Le cerveau est un organe physiologique qui nécessite des conditions optimales pour fonctionner à plein régime.

Brouillard cognitif, difficultés de concentration ou de mémorisation reflètent souvent des déséquilibres physiologiques sur lesquels on peut agir concrètement. Cet atelier propose des clés pratiques, ancrées dans la science, pour soutenir les fonctions cognitives et retrouver clarté mentale et énergie intellectuelle.

Durée : **1H30 à 2H**

Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente fermé**

Nombre maximum de participants : **18**

Intervenant(e) : Naturopathe

Attendus de cet atelier santé

1. Comprendre les mécanismes physiologiques qui influencent la concentration, la mémoire et la clarté mentale
2. Identifier les habitudes quotidiennes qui accentuent les déséquilibres cognitifs
3. Découvrir des outils concrets et applicables pour un cerveau en pleine forme

Descriptif du déroulé

- Le cerveau, cet organe fascinant : comment fonctionnent les neurones et des neurotransmetteurs ; principaux besoins physiologiques qui influencent positivement les fonctions cognitives
- Quelles sont les bases d'un cerveau alerte : l'alimentation cerveau-compatible, l'activité physique, le sommeil réparateur, la gestion du stress et la stimulation cognitive.
- Les solutions pratiques mettre en oeuvre quotidiennement pour soutenir les fonctions cognitives (plantes, huiles essentielles et produits de santé naturels pertinents) : chacun repart avec un plan d'action en 3 étapes progressives, pour ancrer durablement de nouvelles habitudes, un petit pas à la fois.

Évaluation à chaud des participant(e)s

Mise à disposition d'une fiche synthèse des suggestions pratiques