



STAGE

« **FORME & SANTÉ** »

*24 au 28 Juin 2020 chez Tikal Nature
Périgord rouge*

Charles-Antoine WINTER *Expertise, Conseils & Formations*

Stage Forme & Santé

Pourquoi ?

Nous sommes nombreux à aspirer à la santé, à la retrouver ou à la préserver. Nos bonnes résolutions sont régulières au cours de l'année. MAIS les outils nous manquent bien souvent. Ce stage est né de notre constat commun de coach et de nutritionniste qu'il manque à nos patients des outils concrets et pratiques pour une application quotidienne des grandes règles de vie. Nous avons donc pour ambition de vous **transmettre ces outils, de les vivre pendant 5 jours et d'acquérir les connaissances et les reflexes pour les conserver.**

Enfin, nous ramènerons systématiquement votre santé à celle de notre environnement pour une santé durable et respectueuse de votre nature et de la Nature

Pour qui ?

Tout adulte soucieux de retrouver sa santé et/ou de la préserver.

L'anamnèse initiale associée à des mesures impédance-métriques de qualité médicale (via BiodyXpert zm®) et un test de terrain bionutritionnel Bionalys® nous permettra d'individualiser une partie des conseils.

Les personnes souhaitant **retrouver leur poids de forme, acquérir des reflexes alimentaires ou organiser leur semaine** entre alimentation, activités physiques et vie professionnelle sont tout à fait indiquée pour ce stage.

Par qui ?



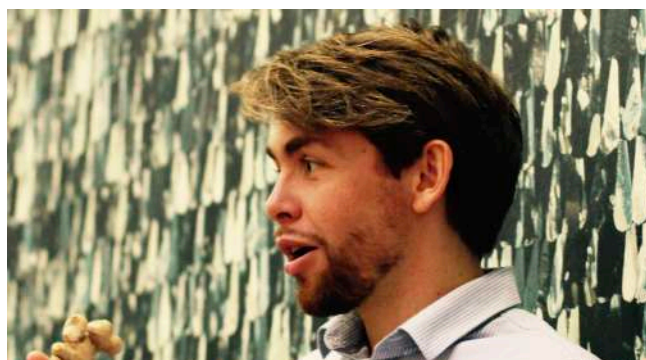
ANTOINE PAUL

Coach sportif personnel depuis 9 ans.
Master Staps

Professeur de Yoga depuis 6 ans. Diplômé
Yoga de L'énergie (600h) & yoga égyptien
(3ans)

Formé aux massages (Trigger point)

Formé en Naturopathie



CHARLES-ANTOINE WINTER

Diététicien nutritionniste DU Nutrition du sportif
Certifié en médecine traditionnelle chinoise

Ancien chef cuisinier Paris 15è
10 ans de cabinet libéral & remplacements en
milieu hospitalier
4 années d'enseignement en BTS diététique

Auteur de «Le grand livre de l'alimentation anti-reflux" aux éditions LEDUC S.

Stage Forme & Santé

Comment ?

Après votre inscription avant le 15 Mai 2020, vous recevrez un mail avec une anamnèse et un questionnaire sur votre motivation pour ce stage.

Pour nous retrouver le 24 Juin à Tikal Nature, vous avez 2 possibilités : vous y rendre par vous-même ou arriver à la Gare de Bordeaux St Jean vers 11h pour un trajet en navette inclus dans le tarif. Reste à votre charge le voyage jusqu'à la gare de Bordeaux.

Pour vous inscrire et réserver votre place, merci de nous écrire à charlesantoinew@icloud.com ou antoinecoachingsportif@gmail.com. Un acompte de 30% vous sera demandé en règlement par virement ou chèque. Le restant dû sera à régler le 24 juin sur place par chèque ou en espèces.

En cas d'annulation du stage vous serez remboursés intégralement. En cas d'annulation de votre part, merci de le faire 15 jours avant le début du stage pour un remboursement intégral. Après, votre acompte sera conservé.

Où?

Nous sommes ravis de vous accueillir dans la propriété de Tikal Nature, un site de 7 hectares comme coupé du monde, sans vis-à-vis, en plein cœur du Périgord rouge, entre Bergerac et Périgueux.

Nous avons choisi ce lieu pour son calme afin de vous permettre d'apprendre tout en vous ressourçant, loin du tumulte de la vie citadine. Soucieux de l'écologie et de l'environnement, indissociables de votre santé, Tikal est en cohérence avec ses constructions écologiques, les économies d'énergie et d'eau, et le tri des déchets.

Pour découvrir le lieu voici un lien [ici](#) puis un autre [là](#) ☺



Stage Forme & Santé

Couchage

Il y a 13 lits répartis comme suit :

- 3 chambres avec 1 grand Lit (dont 1 chambre avec douche et wc privatifs)_ chambres pour couple ou ami(e)s.
- 1 chambre 2 lits superposés (4 couchages) + 1 chambre 1 lit superposé (2 couchages)
- 1 petit pigeonnier indépendant avec 1 lit double _ Chambre couple ou ami(e)s

Pensez à préciser dès le mail de réservation votre souhait de couchage !

Alimentation

Nous vous offrons deux possibilités :

- Des repas ovo-végétariens issus de l'agriculture biologique
- Des repas flexitariens avec une chair animale maximum par jour, labellisée bio ou MSC

Tous les repas seront sans produits laitiers ni gluten. Certains dîners seront réalisés par un traiteur local qui respectera ces consignes.

Le petit-déjeuner (l'unique ! Cf programme), les déjeuners et les collations seront réalisées par nos soins lors des ateliers culinaires.

ATTENTION : pas de régimes spéciaux ni autres évictions alimentaires envisageables.

Tarifs

Pension complète, supports de formation diététique, impédancemétrie individuelle et test bionutritionnel individuel, navette aller/retour de la gare de Bordeaux à Tikal Nature.

13 Places seulement pour ce stage. Inscription jusqu'au 15 Mai 2020.

Soins énergétiques et massages en suppléments

Prestations	Tarifs	Options
Hôtellerie	204 €/personne	+400€ pour 1 pers. dans un lit double
Alimentation végétarienne	150€/personne	Alimentation flexitarienne +40€
Formations + Accompagnement personnalisé	636€/personne	Soins énergétiques et massages en suppléments

990€ TTC

Stage 5 jours 4 nuits avec
alimentation ovo-végétarienne

1030€ TTC

Stage 5 jours 4 nuits avec
alimentation Flexitarienne.

*Alimentation équilibrée avec une portion
maximum de poisson ou de viande par jour,
issus d'animaux labellisés bio ou MSC.*

Réservation sur charlesantoinew@icloud.com ou antoinecoachingsportif@gmail.com

Stage Forme & Santé

Programme du stage

MERCREDI 24 Juin 2020

Arrivée des participants à 14h.

Rdv individuels (Impédancemétrie BiodyXpert ZM®, Anamnèse diététique et sportive complémentaires, problématiques de santé) en parallèle séance de yoga.

JOURNÉE TYPE

7h00-7h30 : Marche oxygenative ou Footing (option)

8h00: Formation diététique

9h30 Activité physique méditative

10h30 Formation diététique

11h30 -13h30 Atelier culinaire

13h30 Déjeuner en conscience

14h - 15h30 Activité physique de pleine nature

16h - 17h Atelier culinaire

17h-17h30 Collation maison

17h30 - 19h temps libre, soin ou baignade ou sport accompagné (au choix)

19h-20h Dîner

20h30 Activité de cohésion de groupe et de réflexions

DIMANCHE 28 JUIN 2020

Rdv individuels de fin de stage (Impédancemétrie BiodyXpert ZM®, conseils individuels)

Déjeuner au bord de l'étang et compte rendu fin de stage

Remise des livrets de formation

14h Départ

SUJETS ABORDÉS:

Formations diététiques et supports :

- Stress et émotions : comment en faire des alliés?
- Les conditions de notre santé dans le respect de la santé de l'environnement.
- Le jeûne intermittent : mode d'emploi.
- La qualité des aliments de quoi parle-t-on ?
- Savoir jouer avec les écarts alimentaires.
- Définir votre équilibre alimentaire.

Stage Forme & Santé

Programme du stage

SUJETS ABORDÉS:

Ateliers culinaires et supports :

- Les règles autour de la cuisine crue
- Mes collations gourmandes et santé
- Les cuissons et optimisation pour le temps de préparation
- Snacking healthy
- Les petit-déjeuners pour une longue matinée
- Le Batch cooking

Cercle de Parole et Méditation

- Bienfaits et des techniques favorables au retour au calme
- Sport plaisir
- Idées reçues et croyances limitantes
- Dépendances et lien émotionnel
- Organisation de ma nouvelle routine