



Réveillez
le médecin en vous

PROGRAMME DE CONFÉRENCES

Nous avons en nous toutes les ressources pour vivre heureux et en santé.

Nous croyons, à tort, qu'il soit normal de vieillir avec des problèmes de dégénérescence et maladies diverses. La bonne nouvelle est qu'il est possible d'activer le pouvoir du système guérisseur du corps par de saines habitudes de vie.

Reprenez le contrôle de votre santé en devenant votre propre médecin intérieur et en faisant des choix d'hygiène de vie conscients et qui vous conviennent.

Les conférences du programme **Réveillez le médecin en vous** © rendent accessibles les concepts d'une bonne santé globale en facilitant leur compréhension et surtout, en favorisant la responsabilisation personnelle et la mise en action afin d'apporter des changements graduels et durables à son hygiène de vie.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION

Réveillez le médecin en vous © s'adresse à celui qui désire prendre sa santé en main, soit dans un but préventif, soit pour activer les processus d'autorégénération et d'autoguérison du corps. Ce programme de formation vulgarise les concepts d'une santé optimale afin qu'ils soient accessibles et compréhensibles pour tous.

Les 5 conférences peuvent être dispensées de façon unitaire. Cependant, le programme au complet permet la compréhension et l'appropriation du maximum des concepts d'une santé optimale. **Les conférences peuvent être dispensées en milieu de travail ou organisées pour le grand public.**

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Connaître et adopter les concepts de l'alimentation santé optimale
- Augmenter votre niveau d'énergie globale
- Diminuer et /ou faire disparaître les symptômes physiques tels migraines, troubles digestifs, allergies, constipation, douleurs articulaires et autres
- Réguler et améliorer vos humeurs et émotions
- Diminuer les risques de contracter les épidémies courantes : rhume, grippe, gastro, etc.
- Diminuer énormément les risques de subir une maladie dégénérative;
- Retrouver et/ou garder un poids santé
- Activer votre potentiel de la santé et du bonheur

DURÉE : 1h30

INFORMATION :

info@geneviefelaflleur.com

514.755-0250

www.prevenirpourmieuxvivre.com

info@geneviefelaflleur.com

514.755-0250



Réveillez
le médecin en vous

PROGRAMME DE CONFÉRENCES

CONFÉRENCE 1 : Comment stimuler son pouvoir naturel de santé et d'autoguérison

Cette conférence aborde les concepts optimaux de la santé pour stimuler et maintenir le pouvoir naturel de notre corps afin de prévenir la maladie et maintenir la santé à tous âges!

Les sujets suivants y sont abordés :

- Les composantes d'une saine hygiène de vie
 - Le lien corps-esprit
 - Les croyances désuètes sur la santé et la maladie
 - Les concepts de l'hérédité, de la génétique et de l'épigénétique
 - La *malchance* de la maladie
 - Les systèmes naturels d'autoguérison et de régénération du corps
 - Le système immunitaire
 - Les bases du pH corporel
 - Les concepts de la digestion optimale et les combinaisons alimentaires
-

CONFÉRENCE 2 : L'alimentation optimale favorisant la santé

Cette conférence est le complément parfait à la conférence 1 *Comment stimuler son pouvoir naturel de santé et d'autoguérison*, du programme **Réveillez le médecin en vous**®. Elle permet de connaître ce qui nourrit notre corps, d'identifier les bons et mauvais types de nutriments dans le but d'augmenter et/ou maintenir un niveau d'énergie constant et d'éviter les coups de pompe tout au long de la journée.

Les sujets suivants y sont abordés :

- L'alimentation au travers un peu d'historiques
 - L'évolution de la qualité des aliments
 - Ce qui nourrit notre corps : les lipides, les glucides et les protéines, les vitamines et minéraux
 - H₂O
 - La constitution de l'assiette santé
-

www.prevenirpourmieuxvivre.com

info@genevivelafleur.com

514.755-0250



Réveillez
le médecin en vous

PROGRAMME DE CONFÉRENCES

CONFÉRENCE 3 : Comprendre ce qui se retrouve dans mon assiette (et dans mon corps) !

Cette conférence aide à reconnaître la qualité des aliments que l'on retrouve au supermarché, à identifier les données importantes des étiquettes nutritionnelles et à comprendre ce que sont les « cides », les OGM et les additifs alimentaires et leurs impacts sur la santé.

Les sujets suivants y sont abordés :

- L'alimentation au travers un peu d'historiques
 - L'évolution de la qualité des aliments
 - La manipulation de l'information et neuromarketing
 - Les OGM et la famille des « cides »
 - Pourquoi manger bio, local et de saison
 - La réalité sur les additifs alimentaires
 - Les étiquettes nutritionnelles : tableau des valeurs nutritives et liste des ingrédients
-

CONFÉRENCE 4 : Les aliments favorisant la maladie et ceux qui améliorent la santé

Cette conférence dévoile les aliments favorisant la maladie et/ou la santé, en expliquant pourquoi leurs impacts sur notre corps, dans le but d'augmenter son potentiel santé.

Les sujets suivants y sont abordés :

- L'évolution de la qualité des aliments
 - La manipulation de l'information et neuromarketing
 - Les aliments à éviter pour une santé optimale
 - Les superaliments à ajouter à son alimentation afin de favoriser les processus naturels d'autoguérison et de régénération du corps
-

www.prevenirpournieuxvivre.com

info@genevivelafleur.com

514.755-0250



Réveillez
le médecin en vous

PROGRAMME DE CONFÉRENCES

CONFÉRENCE 5 : Les pouvoirs guérisseur et santé des épices

Cette conférence met à jour les bienfaits des épices sur la santé et leur potentiel de guérison. Elle aborde les méthodes d'utilisation afin de maximiser leurs vertus.

Les sujets suivants y sont abordés :

- Les épices : leurs bienfaits et leurs méthodes d'utilisation

PROFIL DE LA CONFÉRENCIÈRE

Geneviève Lafleur est coach en santé optimale, conférencière, formatrice, auteure internationale et fondatrice du blogue *Prévenir pour mieux-vivre*.

Sa pratique se divise sous deux aspects : la relation d'aide et le coaching et l'enseignement de saines habitudes de vie. Elle aide des milliers de personnes à atteindre leur plein potentiel et à réaliser leurs objectifs de vie ainsi que leurs rêves les plus fous! Elle propose des interventions axées vers la libération des blocages émotionnels inconscients, la mise en action et la prise de responsabilisation individuelle pour activer la passion et la motivation. Par la vivacité de son approche positive, elle offre des activités qui stimulent les gens à prendre leur vie en main et afin de vivre heureux et en santé.

www.prevenirpournieuxvivre.com

PUBLICATIONS

- Réveillez le médecin en vous, Guide pour prendre votre santé en main – Éditions ATMA
- Heureux au boulot? C'est possible! Un guide vers votre quête du bonheur professionnel (eBook en français et en anglais)
- Le programme attitude - Allez au-delà de la loi de l'attraction et réalisez tous vos rêves! (eBook en français et en anglais)
- Sortez du moule... et changez votre vie! – Éditions la Semaine
- Quête du bonheur professionnel – Éditions Logiques

www.prevenirpournieuxvivre.com

info@genevivelafleur.com

514.755-0250