

BIENVENUE.

Bienvenue dans cette formation « 3, 2, 1, ... ZÉRO STRESS », dans ce programme innovant qui concerne bon nombre d'entre nous, toutes celles et ceux, qui vivent ou subissent le stress à des niveaux différents.

Cette formation numérique est tout un programme complet sur la compréhension de nos mécanismes de fonctionnements physiologique, neurophysiologique et sur nos mécanismes neuro-émotionnels, avec une approche très innovante, holistique, basée sur les neurosciences, la posturologie, la physique quantique, la PNL, la nutrition et l'Ostéopathie.

Grâce à une prise de conscience progressive de nos modes de fonctionnement et grâce à des techniques simples organisées en 10 vidéos dont le programme sera détaillé plus loin, cette formation vous permettra de :

- Ressentir et connaître votre corps.
- Prendre conscience de vos modes de fonctionnement.
- Vous apportera une vision méconnue par la plupart d'entre nous et qui vous permettra une meilleure adaptation lors de contraintes émotionnelles.
- Améliorera votre plaisir, votre performance et ce dans votre vie de tous les jours.
- Rétablira instantanément le bien-être dans votre tête et votre corps.
- Vous permettra de maîtriser vos émotions en toutes situations.
- Rééduquera votre système nerveux pour contrecarrer les effets du stress, de la fatigue et installer des habitudes durables.

L'approche globaliste, neurophysiologique de cette formation permet d'aller à l'essentiel.

QUELQUES PRÉSENTATIONS

Avant tout, permettez-moi de me présenter.

Je m'appelle Sylvère Caron, je suis kinésithérapeute (physiothérapeute pour nos amis Suisse) et Ostéopathe DO de formations initiales.

Après avoir suivi en tant que Kiné et Ostéo du sport de nombreux sportifs de haut niveau (L1 en football, TOP 14 en Rugby, Bodybuilders, Catcheur WWE, ...), des artistes internationaux lors de leurs passages en France et après de nombreuses formations en Psychobiologie, en Nutrition, en Posturologie ou plus récemment en Coaching (Techniques Cognitivo-Comportementales et PNL), j'ai parallèlement à tout cela, en 2003, démarré mon activité de Consultant formateur.

Conférencier et auteur de « Le pouvoir de tout changer » (Éditions IDÉO), je travaille à temps plein comme consultant pour de grands groupes Internationaux, en France et en Suisse dans de nombreux domaines tels que la Santé au travail, la Communication, le Management et je forme du personnel soignant en France et en Suisse.



Parallèlement à cela, je suis ambassadeur en Suisse de la World League for the Right to Happiness (Ligue Mondiale pour le Droit au Bonheur), organisation philanthropique internationale qui travaille sous les directives de l'ONU afin de faire entrer le Droit au Bonheur comme droit inaliénable à tout être vivant, dans les constitutions de états, des parlements et dans les textes officiels. Enfin, j'anime mon blog www.alorschangeons.com et ma chaîne Youtube qui nous parle de nous et de nos modes de fonctionnement.

Autant dire que l'Humain, le Bonheur, le Mieux-être sont pour moi les règles SINEQUANONE de notre épanouissement et que je vais dans cette formation vous parler de ce qui est le plus important, surtout dans la pratique de ce que vous aimez, c'est-à-dire le sport. Je vais donc vous parler de ... vous-même !

LE PROGRAMME

Cette formation se déroule sur 10 vidéos.

Ces 10 vidéos ont été préparées de telle façon que l'apprentissage puisse se faire sur 5 semaines à raison de 2 vidéos en moyenne par semaine afin de bien les intégrer et de pouvoir revenir régulièrement dessus si besoin est.

Cependant, nous n'avons pas tous le même rythme, les mêmes disponibilités. Aussi chacun pourra le faire comme bon lui semble, à son propre rythme.

Il vous sera possible de revenir en arrière et de regarder autant de fois que souhaité certaines vidéos afin de bien les intégrer.

Ce programme est le vôtre et vous l'aurez toujours à votre disposition. Il n'est PAS limité dans le temps.

Ces vidéos ont été créées afin d'optimiser l'apprentissage car on le sait d'un point de vue neurosciences, il nous est très difficile à nous autres humains de focaliser notre attention pendant plus d'un certain temps.

LE DÉROULÉ :

VIDÉO 1

Cette première vidéo présente le programme, traite de notre capacité d'adaptation, à savoir de nos deux premiers besoins fondamentaux.

Dans ce module, nous parlerons :

« 3, 2, 1, ... ZÉRO STRESS » par Sylvère Caron

- De notre capacité d'adaptation et nos besoins fondamentaux
- De notre hydratation
- De notre respiration

Et nous verrons ensemble l'impact de ces éléments sur la gestion de notre stress et de nos émotions

VIDÉO 2

Dans cette vidéo qui traite toujours de notre premier niveau pyramidal, la physiologie, nous parlerons du 3^{ème} besoin fondamental, très connu mais parfois mal connu par tout en chacun, à savoir notre alimentation. Nous aborderons ensemble les 5 piliers majeurs de notre alimentation.

Dans ce module, nous parlerons :

Notre alimentation, notre carburant.

Du 1^{er} pilier alimentaire : l'eau de nos aliments

Du 2^{ème} pilier alimentaire : gérer nos apports toxiques

Du 3^{ème} pilier alimentaire : les index glycémiques et le stress cellulaire

Du 4^{ème} pilier alimentaire : gérer notre équilibre acido-basique

Du 5^{ème} pilier alimentaire : apprendre à associer les bons aliments

VIDÉO 3

Dans cette troisième vidéo, avant de passer au deuxième niveau de notre construction pyramidale, nous parlerons de :

- La Posture, programmations internes et performances
- De nos capteurs posturaux

VIDÉO 4

Dans cette quatrième vidéo qui traite de notre deuxième niveau pyramidal, à savoir nos schémas émotionnels, fondamentaux dans la gestion de nos émotions et de notre stress, nous parlerons :

- Des Émotions et des peurs, un frein majeur et leurs impacts

VIDÉO 5

Dans cette cinquième vidéo qui traite toujours de notre deuxième niveau pyramidal, à savoir nos schémas émotionnels, fondamentaux dans la gestion de nos émotions et de notre stress, nous parlerons :

« 3, 2, 1, ... ZÉRO STRESS » par Sylvère Caron

- Nos croyances et de leurs impacts
- Nos Valeurs et de notre estime de soi

VIDÉO 6

Dans cette sixième vidéo, toujours concernant notre deuxième niveau pyramidal, à savoir nos schémas émotionnels, nous parlerons :

- Des Pensées et des dialogues internes
- De notre communication

VIDÉO 7

Dans cette septième capsule vidéo, nous traiterons d'un sujet « à la mode », les neuro-hormones.

Nous parlerons de 4 hormones du Bonheur et nous apprendrons « comment » les utiliser à bon escient.

VIDÉO 8

Dans cette huitième capsule, qui sera plus « pratico-pratique », nous parlerons de la reprogrammation respiratoire et nous verrons son impact sur nos schémas émotionnels.

VIDÉO 9

Cette neuvième vidéo nous parlera de Cohérence Cardiaque. Nous apprendrons « pourquoi » elle est si importante, son impact neurophysiologique et nous pratiquerons ensemble ce merveilleux exercice.

VIDÉO 10

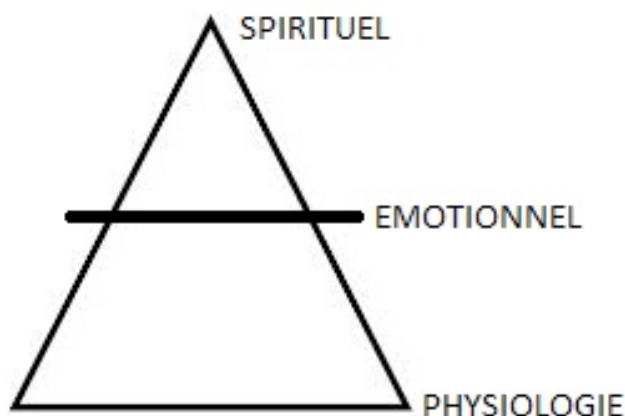
Dans cette dixième et dernière capsule qui sera aussi celle de la conclusion, nous parlerons de méditation en pleine conscience. Une des bases fondamentales de la gestion de notre stress.

Soit 10 vidéos pour 5 semaines environs de formation.

INTRODUCTION

L'être humain est construit sur un principe pyramidal.

Pour qu'une pyramide soit stable, sa base doit l'être.



La base de notre construction est notre physiologie, nos besoins physiques comme le dirait Maslow.

Notre deuxième niveau est notre état émotionnel.

Notre troisième niveau est notre spiritualité (intrinsèque – notion d'Amour, d'empathie ...).

Nous savons que 95 à 98 % de notre vie est déterminée par nos schémas émotionnels, alors nous passons beaucoup d'énergie à essayer de les améliorer, de les corriger (psychothérapies diverses, coaching, développement personnel ...), mais souvent, c'est au détriment de notre physiologie.

Si nous passons notre vie à « maltraiter » notre corps, physiologiquement (au travers de notre alimentation, respiration, hydratation, posture ...), si notre « BASE » pyramidale n'est pas respectée, nous aurons beaucoup de mal à équilibrer notre deuxième niveau émotionnel.

De plus, nous sommes presque 8 milliards à vivre sur cette planète et avons tous et toutes des vécus traumatiques, médicaux, chirurgicaux, émotionnels ou encore alimentaires différents.

Il n'existe pas 2 personnes sur cette planète identique et ayant vécu les mêmes choses !

De par ce fait, pour un même événement, une même contrainte, les personnes peuvent le vivre et s'y adapter de façons très différentes.

L'important dans la vie n'est pas tant ce que nous vivons.

L'important, c'est la capacité que nous avons à nous adapter à ce que nous vivons et donc la vision que nous en avons.