

# Formation

## Praticien-Coach de santé en

# PsychoBioNutrition®



### Programme de la formation

#### **Diététique et nutrition**

A partir des travaux du Dr Michel de Lorgeril et de Patricia Salen.

#### **Psychologie de la relation et du changement**

A partir de la Gestalt-thérapie BioSystémique développée par Karim Reggad.

#### **Pratiques corporelles et énergétiques**

A partir Chi-Kong, du Yoga, de la SophroBioRelaxation et de l'hypnose .  
Sur la base des expériences de Sabine Hort, Patricia Salen, Karim Reggad.

**De décembre 2018 à octobre 2019**



**Renseignements et inscriptions**

06 10 28 44 73

[www.ifgap.net](http://www.ifgap.net)

# Formation en PsychoBioNutrition®

## Une approche globale de la santé en cinq points clés:

- 1- Il est aujourd'hui établi que nombre de troubles de santé peuvent être nettement améliorés ou réglés par une alimentation équilibrée, ajustée.
- 2- Il est aussi reconnu que la dimension affective, psychologique joue un rôle important, parfois déterminant dans l'évolution vers la maladie ou vers la santé.
- 3- Il est de plus en plus démontré que l'exercice physique adapté et une bonne hygiène du corps, contribuent grandement à la santé et à la guérison. Ainsi des pratiques traditionnelles comme le yoga ou le chi kong peuvent avoir des effets thérapeutiques remarquables et permettent d'entretenir une bonne santé.
- 4- Il est prouvé, que le rythme de vie, le stress, l'environnement, ont un effet sur la santé. Une bonne organisation du rythme et du cadre de vie est un facteur de mieux-être et de santé.
- 5- La créativité et le jeu sont des voies universelles d'apprentissage, d'épanouissement individuel et collectif.

**La PsychoBioNutrition® permet la prise en compte et le traitement de ces cinq dimensions de la vie, pour entretenir ou retrouver la santé. Elle considère la personne dans sa globalité systémique en relation avec son milieu. Elle prend soin des aspects qui sont déterminant pour sa santé et son bien être :**

- L'alimentation et la nutrition
- La dimension psychoaffective et psychosomatique
- Le corps et l'énergétique
- Le rythme de vie et l'environnement
- La créativité et le jeu

**Elle puise à la fois dans les apports de la science moderne et les savoirs traditionnels, dans une démarche anthropologique.**



## Les objectifs de la formation du 1<sup>er</sup> cycle ☀️

Le premier cycle de formation apporte les bases pratiques de la PsychoBioNutrition®. Dès la première session de formation, des éléments pratiques peuvent être appliqués et vérifiés dans le cadre privé ou professionnel. Ils peuvent être rapidement intégrés à une pratique professionnelle existante (médecin, psy, soignant, éducateur...). En respectant les indications pédagogiques, à la fin du premier cycle il est possible de commencer à exercer du conseil ou du coaching de bien être et de santé, en veillant, soit à avoir une supervision professionnelle, soit, en suivant le 2<sup>ème</sup> cycle d'approfondissement du cursus de PsychoBioNutrition®.

### Les objectifs :

- Connaître les fondamentaux de la nutrition, les propriétés des aliments, des épices, des plantes, des compléments alimentaires. Les combinaisons et les applications.
- Connaître les bases de l'anatomie vivante, de la physiologie et de la psychophysiologie.
- Connaître les fondamentaux et les pièges de la relation d'accompagnement.
- Connaître les bases et les applications de la Gestalt-thérapie et de la systémique.
- Connaître les bases et les applications de la yoga-thérapie, du chi-kong, du toucher créateur (Synthèse de techniques simplifiées).
- Être au clair par rapport à ses limites, au cadre professionnel, à la déontologie et à l'éthique.
- Savoir collaborer dans la complémentarité avec d'autres professionnels : médecins, psy, kiné, ostéopathes, travailleurs sociaux, éducateurs, coaches...



# Les applications de la PsychoBioNutrition®

## La méthode s'applique à différents types de situations :

- A titre préventif pour améliorer ou entretenir le bien être et la santé.
- Auprès des sportifs, des artistes, des femmes enceintes, des enfants, des adolescents
- Pour des problèmes de surpoids
- Pour des troubles psychosomatiques
- Pour des troubles pathologiques divers, en collaboration et en complémentarité avec le corps médical.
- L'animation auprès de groupes de malades, en complément de leur traitement.
- L'enseignement des principes de la PBN® auprès de particuliers et de professionnels de la santé, du social et de l'éducation.
- L'intervention de sensibilisation ou de formation auprès d'entreprises, de collectivités, d'associations, de centres de bien être...

## L'organisation et la validation de la formation

### **L'organisation :**

1<sup>er</sup> cycle : 6 we + une semaine d'été = 21 jours de formation (147h)

3 séances de coaching individuel (6h)

Co-coaching (12h)

Travaux pratiques personnels : 150h

Total : 315 heures de formation

Outils pédagogiques :

Exercices pratiques : individuel – En dyades – En triades – Collectifs.

Livret de bord personnel – Documents pédagogiques – Bibliographie

Travail de synthèse à mi parcours – Synthèse de fin de cycle

**Validation :** Attestation de formation du 1<sup>er</sup> cycle en PsychoBioNutrition®

Un deuxième cycle porte sur la réponse à des besoins ou des pathologies spécifiques et comprend l'intégration de l'hypnose. La formation complète est conclue par la réalisation d'un mémoire, avec soutenance.

Le cursus complet est validé par le

**Certificat de formation en PsychoBioNutrition®**



# Les compétences et les débouchés professionnels

## Les compétences :

Le Coach-Conseil en PsychoBioNutrition® est un praticien de santé, en mesure d'entendre et d'analyser la demande et les besoins de la personne qui le consulte. Il est capable d'apporter des indications pratiques respectueuses de la personne et de son rythme de changement. Il est au fait de ses limites et sait travailler en complémentarité avec d'autres professionnels. Il a une expérience personnelle des approches qu'il applique dans son cadre professionnel. Il est en mesure d'animer des ateliers de bien être et de santé. Il veille à avoir un espace de supervision professionnelle pour garantir la qualité sans cesse améliorée de ses prestations.

## Les débouchés professionnels :

.Dans le cadre d'une reconversion, l'exercice professionnel de Coach-Conseil en PBN® peut s'effectuer :

- En libéral : en séances individuelles et en groupe.

-Dans le cadre : associatif, centres de remise en forme, centres sociaux, centres culturels et sportifs, hôtels-Spa, magasins bio...

.Il peut aussi s'intégrer à une pratique professionnelle déjà en place : médecin, kiné, infirmière, éducateur, enseignant...

.Il peut s'exercer en complément du métier exercé actuellement.

## A qui s'adresse la formation

Aux professionnels de la santé, du travail social, de l'éducation, du coaching.

Aux personnes qui veulent s'ouvrir un nouvel horizon professionnel.

Aux personnes désireuses d'acquérir les clés pour mieux gérer leur santé, leur bien être et ceux de leurs familles.



# L'encadrement de la formation

## L'équipe pédagogique

**.Patricia Salen** : Diététicienne –Nutritionniste. Collaboratrice du Docteur Michel de Lorgeril, recherches en nutrition. Co-auteure de nombreuses communication et livres. Enseignante en yoga, yogathérapeute.

**.Michel de Lorgeril** : Docteur en médecine, spécialisé en cardiologie. Directeur de recherche CNRS. Auteur et co-auteur de plusieurs livres sur le sujet.

**.Sabine Hort** : Biologiste. Enseignante en chi-kong et énergétique chinoise.

**.Karim Reggad** : Gestalt-thérapeute, coach, superviseur. Directeur de l'IFGAP (Institut de Formation en Gestalt et Accompagnement Professionnel). Auteur de nombreuses communications et livre sur le sujet.

Avec le concours de différents experts : praticiens, anthropologues, chercheurs

## Quelques publications :

- « **Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral** »  
Dr Michel de Lorgeril et Patricia Salen – Editions Thierry Souccar
- « **Le nouveau régime méditerranéen** »  
Dr Michel de Lorgeril et Patricia Salen – Editons Terre Vivante
- « **Bien se réveiller chaque matin** »  
Karim Reggad – Editons Guy Trédaniel



# La PsychoBioNutrition®

une approche inédite  
globale et complète de la santé

## Le programme de la formation intégrée

### .La diététique et la nutrition

A partir des travaux du Dr Michel de Lorgeril  
et de Patricia Salen.

### .La psychologie de la relation et du changement,

A partir de la Gestalt-thérapie BioSystémique développée  
par Karim Reggad.

### .Les pratiques corporelles et énergétiques

A partir Chi-Kong, du Yoga, de la SophroBioRelaxation et de  
l'hypnose . Sur la base des expériences de Sabine Hort,  
Patricia Salen, Karim Reggad.





# Programme des stages du 1<sup>er</sup> cycle en PBN®



## 1<sup>er</sup> stage : **Introduction à la PsychoBioNutrition®** / 1<sup>er</sup> - 2 Décembre 2018

Le conseil en nutrition et santé par la nature

La diététique, les régimes et la PsychoBioNutrition®

La découverte du microbiote et de son rôle dans la santé

Gestalt-thérapie, psychologie de la relation et de l'alimentation

L'écoute de la parole et des langages du corps

Chi-kong, yoga, sophrobiorelaxation

## 2<sup>e</sup> stage : **La séance type de l'entretien PBN®** / 19-20 Janvier 2019

Les étapes de la relation et de l'entretien

L'analyse de la demande et de la situation

Les bases de la Nutrition

Les besoins énergétiques et besoins nutritifs

Les différentes postures et statuts professionnels : médecin, soignant, conseiller de santé, diététicien, nutritionniste, naturothérapeute, coach...

Yoga, chikong, sophrobiorelaxation

## 3<sup>ème</sup> stage : **La relation d'accompagnement professionnel** / 16 – 17 mars 2019

L'approche systémique de la communication

Qui – Quoi – Comment – Quand – A qui – Dans quel contexte

Les pièges de la relation d'accompagnement professionnel

Les différents modes : coaching, pédagogie, conseil, thérapie

L'écoute, le transfert, l'empathie et la résonance

Savoir se protéger dans la relation

Chi-kong, yoga, sophrobiorelaxation

## 4<sup>ème</sup> stage : **Les conceptions de la santé et de la maladie** / 13 – 14 avril 2019

L'approche anthropologique de la maladie et des soins

L'hygiène naturelle et la naturopathie

Les médecines extra-occidentales

La médecine universitaire occidentale

L'approche synthétique de la PsychoBioNutrition®

Epigénétique et neuroscience.

Chi-kong, yoga, sophrobiorelaxation



## Programme des stages (suite)

5<sup>ème</sup> stage : **Le traitement des résistances au changement** / 15 – 16 juin 2019

L'entretien motivationnel

Gestalt et étapes du changement

Les habitudes familiales, conditionnements et addiction

Les différentes conceptions de l'origine des pathologies

Besoins nutritionnel et équilibre alimentaire

Les nourritures affectives

Yoga, chikong, sophrobiorelaxation

6<sup>ème</sup> stage : **Méditation – Jeûne – Nutrition** / 18 juillet au 25 août 2019

Ce séminaire intègre 3 jours de jeûne – Il comprend un approche globale des troubles de santé et de leur accompagnement – L'art d'animer des groupes.

**Le matin** : Les principes de nutrition et de santé globale ; La psychophysiologie du jeûne ; Synthèse de techniques de chi gong, yoga, sophrologie, arts martiaux

**L'après-midi** : Equilibrer ses biorythmes ; Les ressources de la méditation statique et en mouvement ; Les messages du corps et des rêves ; La méditation ; L'art du toucher créateur ; Gestalt et Créativité.

7<sup>ème</sup> stage : **Séminaire de synthèse de la formation** / 21- 22 septembre 2019

Le point sur les connaissances en nutrition

Le point sur la psychologie de la relation

Le point sur la psychologie des résistances au changement

Le point sur les pratiques psychocorporelles et

Synthèse sur la PsychoBioNutrition

Chi-kong, yoga, sophrobiorelaxation



# Conditions d'inscription

**Pour vous inscrire à la formation**, préparez un dossier comprenant :

Une lettre de motivation à suivre la formation

Un CV détaillé

La fiche de renseignements ci-dessous remplie

Une photographie

**Un entretien vous sera proposé** à la suite duquel votre inscription pourra être confirmée.

**Coût de la formation** : 2450€ Si prise en charge par l'employeur : 3200€

Si vous bénéficiez d'une prise en charge dans le cadre de la formation continue, il faudra l'autorisation de votre employeur à suivre la formation, ainsi que l'établissement d'une convention.

Si vous en assumez le règlement, vous avez la possibilité d'échelonner votre paiement de la manière suivante :

30% à l'inscription, le solde réparti dans l'année selon un plan qui peut être personnalisé

**Dans tous les cas**, remplir le bulletin de pré-inscription ci-dessous, à renvoyer avec les documents demandés et un chèque de 90 € pour les frais d'inscription.

**Ce dossier est à renvoyer à :**

Karim Reggad

« Formation / PsychoBioNutrition »

84 Chemin de la Montagne

38250 Saint Nizier

[karimreggad@gmail.com](mailto:karimreggad@gmail.com)

A la réception de ce dossier, une confirmation de votre pré-inscription vous sera communiquée.





# Fiche de pré-inscription

Formation à la PsychoBioNutrition® / Coordonnées personnelles

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Lieu de naissance : .....

Pays de naissance : .....

Adresse postale :

Rue : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Profession : .....

Tél. fixe : .....

Fax : .....

Portable : .....

E-mail : .....

Site web : .....

Diplômes scolaires ou universitaires :

## Coordonnées professionnelles

Nom de l'entreprise / Employeur / Nom ou lieu d'exercice si libéral:

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tel : .....

E-mail : .....

Site web : .....

E-mail : .....



# CONVENTION DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

**Formations Ifgap – Act'Rmc**

## INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

### ACT'RMC

RCS 481 370 112 Grenoble – NAF 7022 Z - Sarl au capital de 10 000 € - TVA FR534 813 701 12

**Numéro de formateur : 82.38.03731.38**

Responsable pédagogique / Karim Reggad / 06 10 28 44 73 / [karimreggad@gmail.com](mailto:karimreggad@gmail.com)

BANQUE POPULAIRE DES ALPES				
Titulaire du compte/Account holder		Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virements, paiements de quittances, etc.). Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation. This statement is intended for your payees and/or payors when setting up Direct debit, Standing orders, Transfers and Payment. Please use this Bank account statement when booking transactions. It will help avoiding execution errors which might result in unnecessary delays.		
SARL ACT'RMC				
37 CHEMIN DU VIEUX CHENE 38240 MEYLAN				
Relevé d'identité bancaire / Bank details statement				
IBAN (International Bank Account Number) FR76 1680 7001 0231 1310 5521 762		BIC (Bank Identification Code) CCBPPFRPPGRE		
Code Banque 16807	Code Guichet 00102	N° du compte 31131055217	Clé RIB 62	Domiciliation/Paying Bank BPA CORENC



37 Chemin du Vieux Chêne  
38240 MEYLAN  
Tel : 04.76.00.97.44  
[www.actrmc.com](http://www.actrmc.com)