



NATUROPATHIE & HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

• Manon CHAPIN & Charlène TANTUCCI

JOURNÉE NATURO, HYPNO & SPORT

STAGE à destination des sportifs

« Performances sportives »

10h00 - 10h30 : Accueil, présentation & cadre

10h30 - 11h00 : Petit-déj, hormones et neurotransmetteurs

11h00 - 11h30 : Alimentation adaptée à l'endurance

12h00 - 13h00 : Hypnose collective : booster ses performances

13h00 - 14h30 : Pause déjeuner (libre, prévoir son repas)

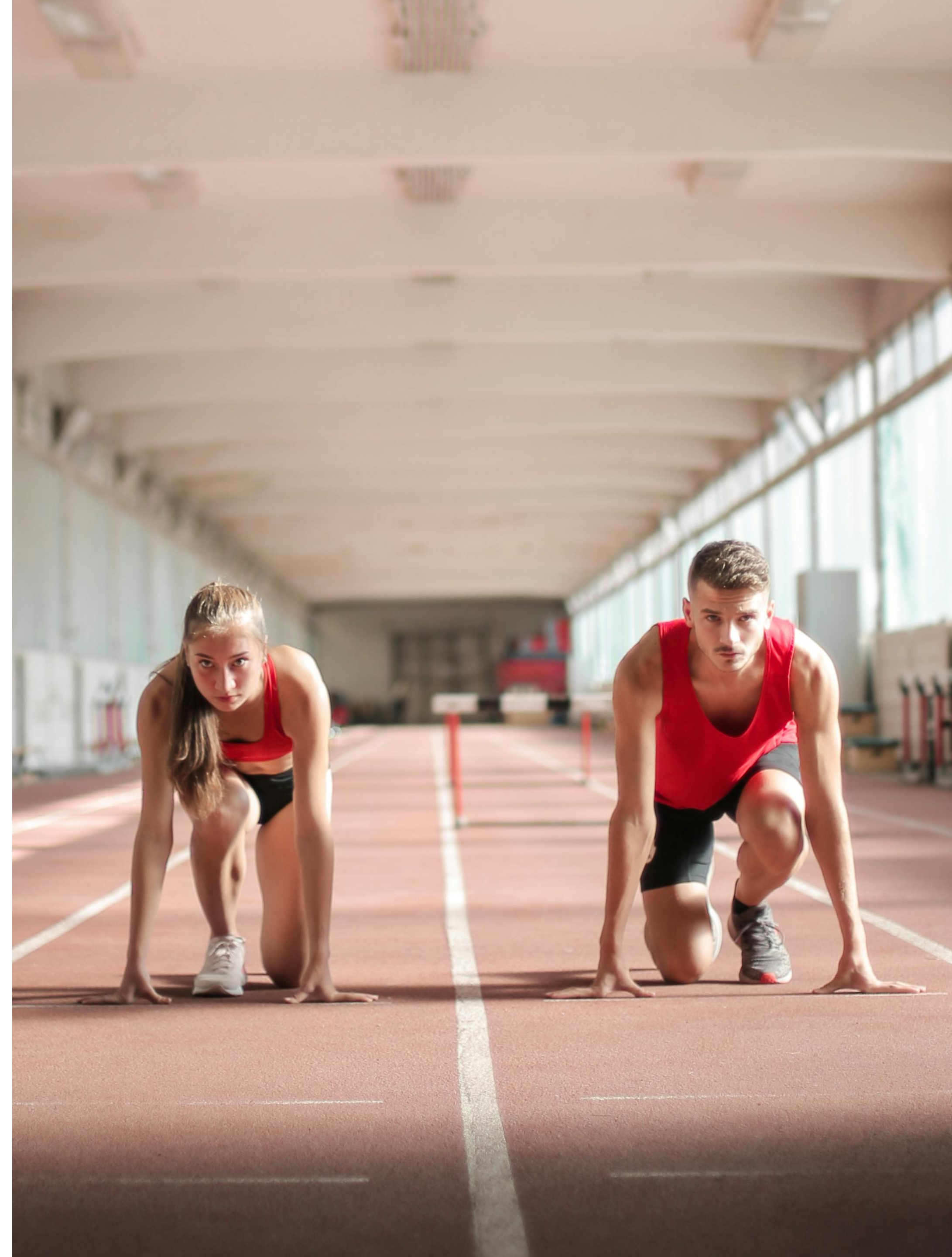
14h30 - 15h30 : Nutrition en cas d'inflammation

15h30 - 16h10 : Hypnose collective : évacuer les tensions

16h10 - 16h25 : Goûter naturo : bananabread...

16h25 - 17h30 : L'importance d'un sommeil réparateur

17h30 - 18h00 : Partage et retours d'expérience



WEEKEND NATURO, HYPNO & RANDO

STAGE à destination des sportifs

« Préparation sportive »

2 jours dans les Pyrénées = 1ère journée

10h00 - 11h00 : Accueil, présentation & cadre

11h00 - 12h00 : Loi de l'hormèse pour les sportifs

12h00 - 13h00 : Hypnose collective : connexion à soi

13h00 - 14h30 : Déjeuner libre et partages ou temps calme

14h30 - 15h30 : Randonnée digestive en pleine conscience

15h30 - 16h20 : Systèmes Ortho&Para-sympathiques

16h20 - 17h30 : Hypnose collective : régénérescence

17h30 - 18h30 : 6 outils de naturo & hypno pour les sportifs

18h30 - 19h00 : Partage et retours d'expérience



WEEKEND NATURO, HYPNO & RANDO

STAGE à destination des sportifs

« Préparation sportive »

2 jours dans les Pyrénées = 2ème journée

9h00 - 10h00 : Petit déjeuner naturo du sportif

10h00 - 11h00 : Réveil musculaire et routine matinale

11h00 - 12h00 : Hypnose collective : activation musculaire

12h00 - 13h00 : Randonnée énergique et respiration sportive

13h00 - 14h30 : Déjeuner collectif et partages ou temps calme

14h30 - 15h30 : Renforcement musculaire grâce à la naturo

15h30 - 16h30 : Hypnose : amélioration des performances

16h30 - 17h30 : Partages, échanges, remise d'un Guide de naturopathie à destination des sportifs et remerciements



JOURNÉE NATURO, HYPNO & DIGESTION

STAGE tout public (adulte)

« Améliorer sa digestion »

10h00 - 11h00 : Accueil, présentation & cadre

11h00 - 12h00 : Les bases d'une bonne digestion

12h00 - 13h00 : Hypnothérapie « facteurs émotionnels »

13h00 - 14h30 : Pause déjeuner (libre, prévoir son repas)

14h30 - 15h30 : Hypnose collective « bien digérer »

15h30 - 16h30 : Système parasympathique et digestion

16h30 - 16h45 : Goûter naturo : brownie patate douce...

16h45 - 17h30 : Respiration & Do-In : mise en mouvement

17h30 - 18h00 : Partage et retours d'expérience



WEEKEND NATURO, HYPNO & RANDO

STAGE tout public (adultes)

« Un weekend pour bien digérer »

2 jours dans les Pyrénées = 1ère journée

10h00 - 11h00 : Accueil, présentation & cadre

11h00 - 12h00 : Equilibre acido-basique & physiologie

12h00 - 13h00 : Hypnothérapie « biochimie interne »

13h00 - 14h30 : Pause repas menu naturo friendly

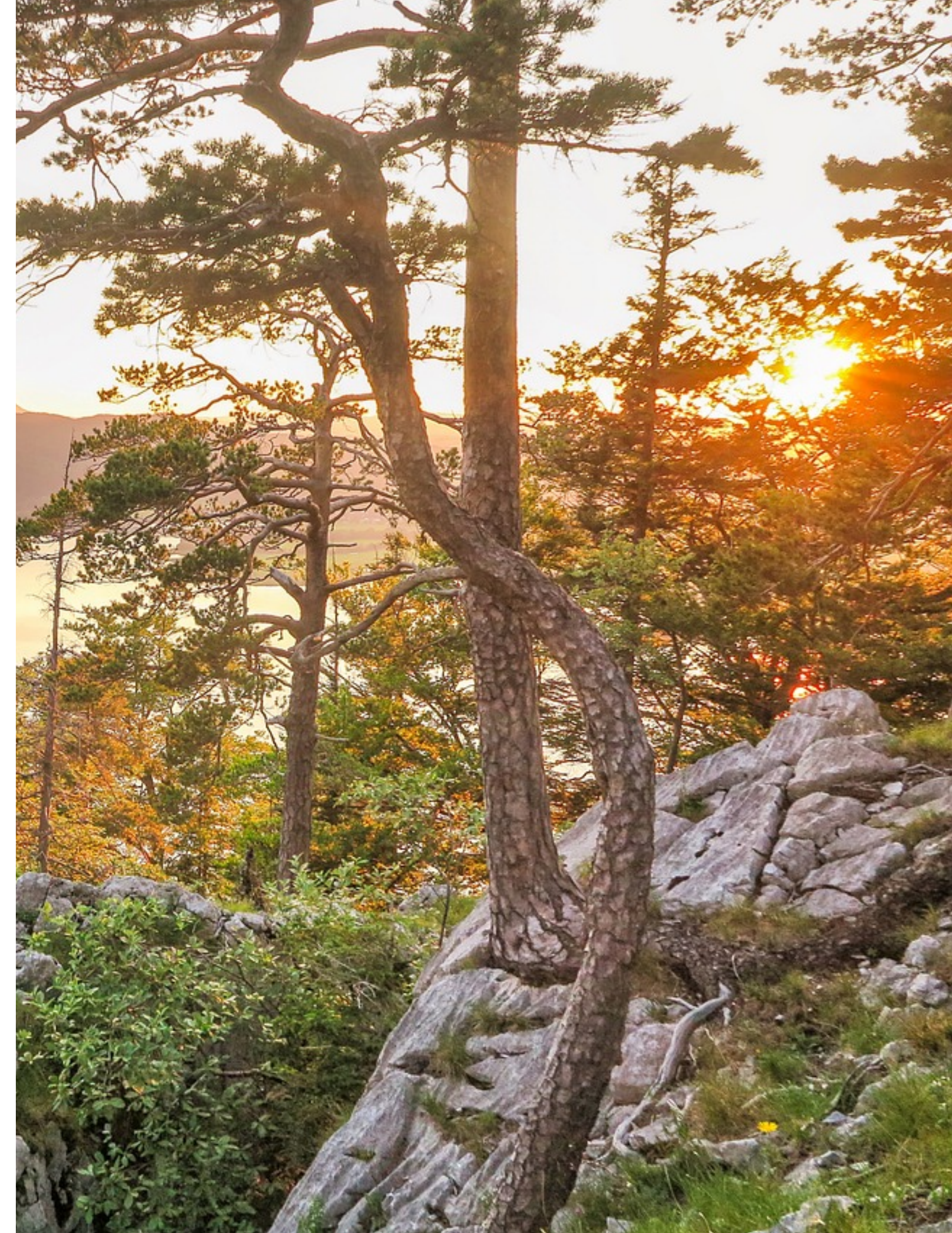
14h30 - 15h30 : Randonnée digestive en pleine conscience

15h30 - 16h20 : Antioxydants, hydratation & cure détox

16h20 - 17h30 : Hypnose collective : régénérescence

17h30 - 18h30 : Partage et retours d'expérience

18h30 - 19h00 : Temps calme et préparation collective du dîner



WEEKEND NATURO, HYPNO & RANDO

STAGE tout public (adultes)

« Un weekend pour bien digérer »

2 jours dans les Pyrénées = 2ème journée

9h00 - 10h00 : Petit déjeuner naturo digestif

10h00 - 11h00 : Réveil corporel et routine matinale

11h00 - 12h00 : Hypnothérapie « l'écoute du corps »

12h00 - 13h00 : Randonnée en pleine conscience

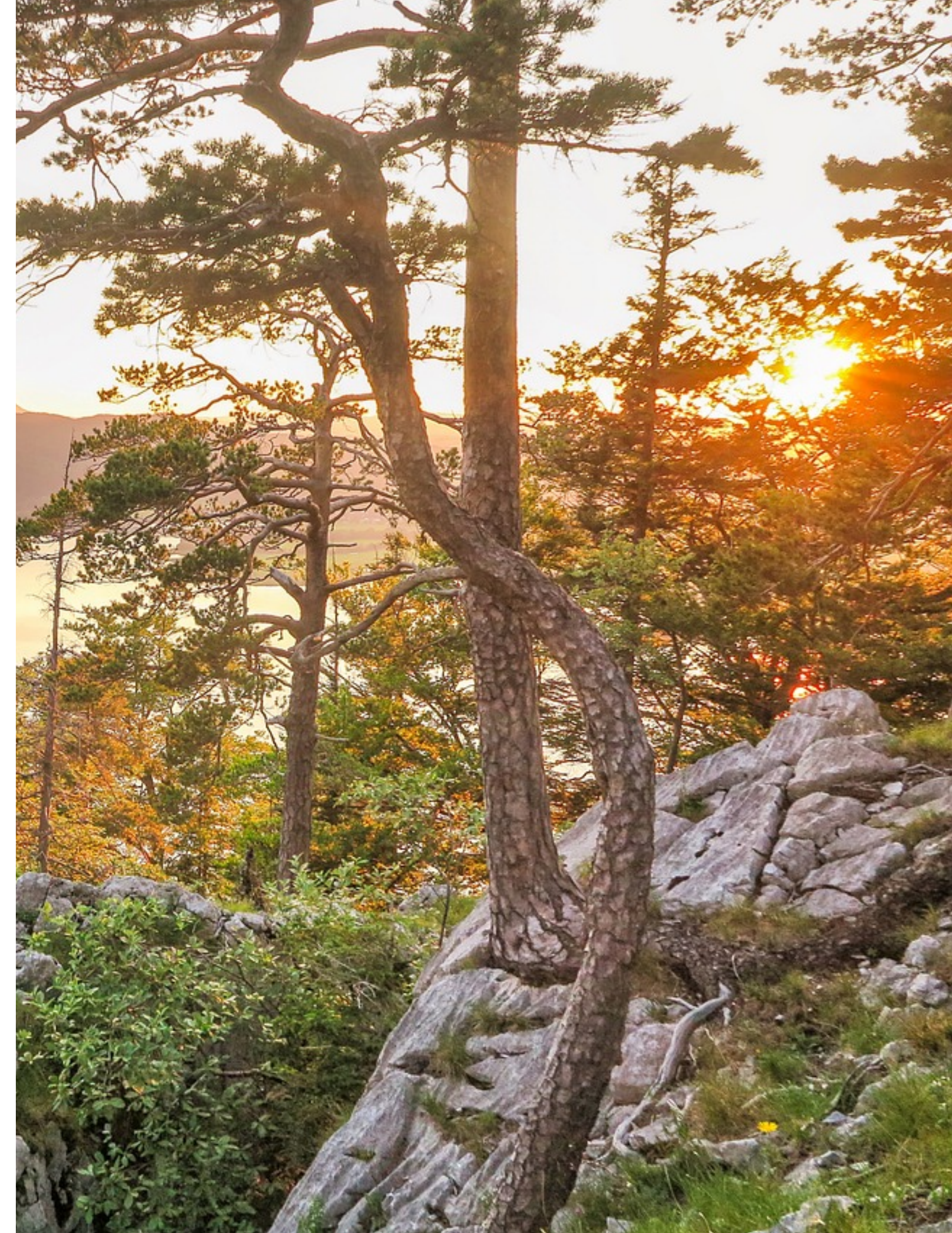
13h00 - 14h30 : Déjeuner collectif et partages ou temps calme

14h30 - 15h30 : L'importance du repos psychique

15h30 - 16h30 : Signaux d'alerte et outils pratiques

16h30 - 17h30 : Partages, retours d'expérience et échanges,

remise d'un Guide Naturo Tips et remerciements



STAGE à destination des sportifs

« **Performances sportives** »

Date : 9 février 2025

Prix : 140€ (prévoir son repas)

Lieu : Events 5, 31100 Toulouse

Inscription : <https://shorturl.at/4QeNS>



WE à destination des sportifs

« **Préparation sportive** »

Date : 15 et 16 mars 2025

Prix : 350€ tout compris*

Lieu : Pyrénées (Occitanie)

Inscription : <https://shorturl.at/qou76>



STAGE tout public (adultes)

« **Améliorer sa digestion** »

Date : 23 février 2025

Prix : 140€ (prévoir son repas)

Lieu : Events 5, 31100 Toulouse

Inscription : <https://shorturl.at/AzsHA>



WE tout public (adultes)

« **Un WE pour bien digérer** »

Date : 7 et 8 juin 2025

Prix : 350€ tout compris*

Lieu : Pyrénées (Occitanie)

Inscription : <https://shorturl.at/1YNuz>



* Hébergement et repas inclus (amener uniquement son repas du samedi midi). Impro musicale prévue le samedi soir, possibilité d'apporter ses instruments.

OFFRE CSE & GROUPES

Sur chaque inscription
pour les réservations
groupées de **10**
personnes.

Tarif journée :

-140€/10 personnes

Soit **126€/personne** vs **140€/personne**

Tarif weekend :

-350€/10 personnes

Soit **315€/personne** vs **350€/personne**



PRÉSENTATION & CONTACTS

[Pour + d'informations, contactez-nous !](#)

Manon CHAPIN, naturopathe/masseuse - 06 07 31 97 07

Passionnée de sport, de nature et de bien-être, la naturopathie est le point culminant de ces axes essentiels. Résoudre les troubles digestifs naturellement et entretenir une condition physique optimale, ont un impact significatif sur la santé de chacun et sur les performances sportives. manon.chapin@gmail.com

Charlène TANTUCCI, hypnothérapeute - 06 48 07 33 74

Spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de douleurs chroniques (troubles digestifs et maladies auto-immunes). Ancienne gymnaste à l'Ecole Interarmées des Sports, j'accompagne également les sportifs dans la progression de leurs performances grâce à l'hypnose. charlene.tantucci.hypnotherapie@gmail.com



CONDITIONS & CONFIRMATION

Maintien des événements (journées et WE)

Les journées et weekends de stage sont maintenus à partir de 8 inscriptions et seront confirmés 21 jours avant la date de l'événement. Ces parcours sont prévus pour accompagner les adultes (+18ans).

Journées de stage de 10h à 18h

Dans la limite des places disponibles (30 personnes maximum).

Weekends de stage du s. 10h au d. 17h30

Dans la limite des places disponibles (20 personnes maximum).

