

Révéler sa nature profonde

Découvrez comment libérer votre plein potentiel et atteindre vos objectifs grâce à ce workshop.

Be-bellence by Ann-Sophie Piccoli





Qui suis-je?

Naturopathe, coach en nutrition et formatrice.

Il y a quinze ans, j'ai quitté la Belgique pour me tourner vers les médecines naturelles. En adoptant cette approche holistique de la santé, j'ai trouvé un nouvel équilibre, un regain d'énergie et un profond bien-être. J'ai lancé avec succès la méthode Be-Bellence en Italie, aidant un grand nombre de personnes à améliorer leur qualité de vie, à mieux vieillir, à être plus performant et à être bien dans son corps.

Les avantages de mes programmes



Qualité de vie

Nos programmes favorisent le bien-être physique et mental des employés, les aidant à atteindre un meilleur équilibre de vie.

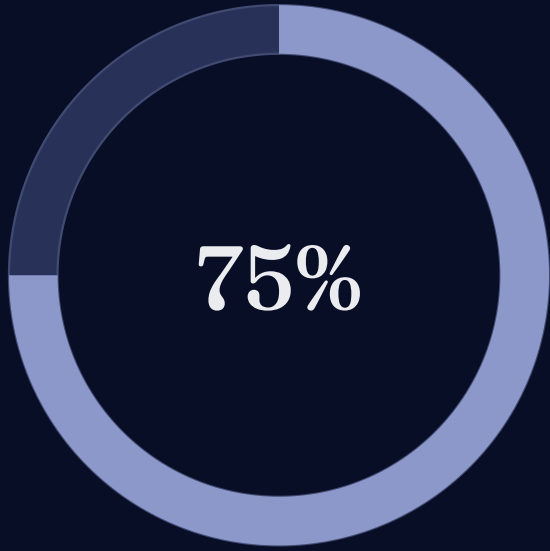
Gain de productivité

Nos workshop et nos consultations permettent d'augmenter la productivité et la performance des équipes.



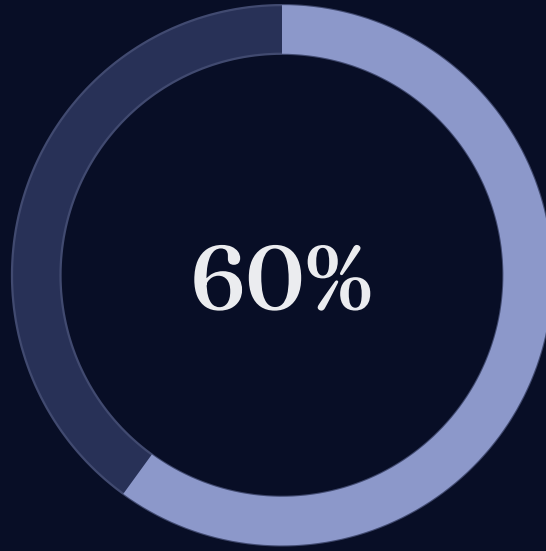
Evolution et engagement

Nos initiatives visent à fidéliser les membres du personnel en leur donnant des perspectives d'évolution personnelle.



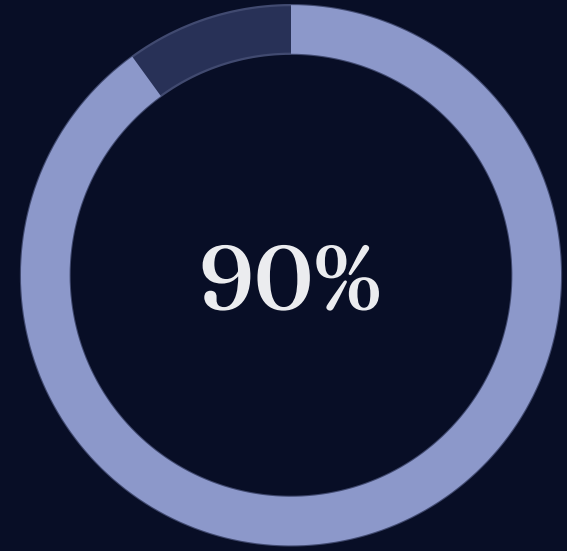
Meilleure nutrition

Les employés sont 75% plus performants quand ils mangent mieux.



Moins de stress

Une réduction de 60% du stress améliore la productivité.



Bien-être global

Un meilleur bien-être global entraîne une hausse de 90% de la performance.

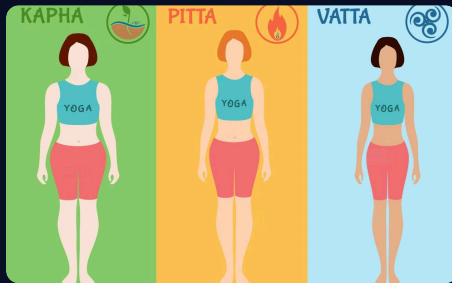
Les concepts de l'ayurveda

L'ayurveda est une médecine traditionnelle originaire de l'Inde, qui signifie littéralement "science de la vie". Elle repose sur l'idée que la santé et le bien-être dépendent d'un équilibre délicat entre l'esprit, le corps et l'âme.

L'un des concepts centraux de l'ayurveda est celui des doshas.



L'expérience du workshop



Identifier votre Doshâ prédominant

Comprendre votre constitution individuelle pour mieux vous connaître



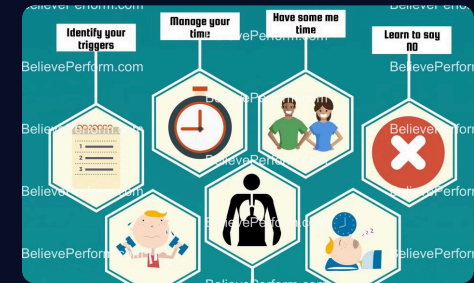
Découvrir les métiers, passions et modes de vie adaptés

Déterminer ce qui vous convient le mieux



Apprendre à améliorer votre santé

Prévenir les maladies et maintenir un équilibre global



Techniques de gestion du stress et des émotions

Des outils concrets pour votre bien-être

Les trois doshas de l'Ayurveda



Vata

Énergie du mouvement et de la créativité, Vata régule la circulation, la respiration et les fonctions nerveuses.



Pitta

Énergie de la transformation et de la digestion, Pitta contrôle la température corporelle, la vision et l'intelligence.



Kapha

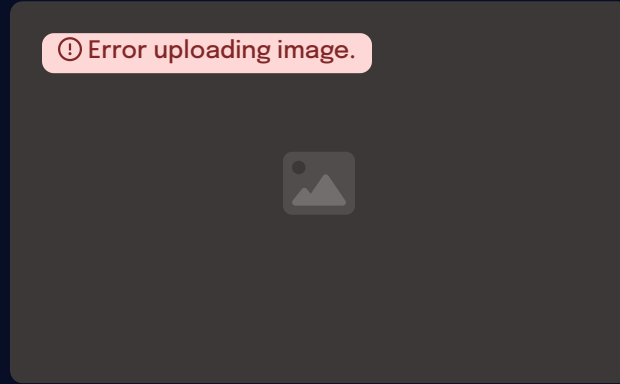
Énergie de la structure et de la lubrification, Kapha maintient l'hydratation, la force et la stabilité.

Constitution Vata



Créativité

Imagination débordante et spontanéité



Adaptabilité

Capacité à s'adapter rapidement aux changements



Énergie vive

Enthousiasme et besoin de routines apaisantes

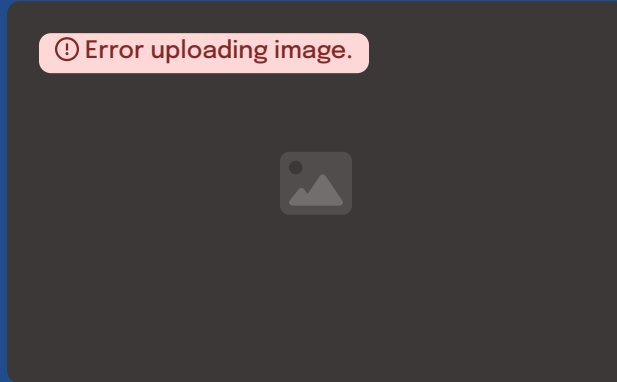
Les personnes de constitution Vata selon l'Ayurvéda sont généralement créatives, enthousiastes et pleines d'idées. Elles ont une énergie vive et spontanée, mais peuvent parfois être sujettes à l'anxiété et à l'instabilité. Leur imagination débordante et leur capacité à s'adapter rapidement en font des individus flexibles et innovants. Cependant, elles ont tendance à se fatiguer facilement et à avoir besoin de routines apaisantes pour équilibrer leur nature souvent changeante.

Constitution Pitta



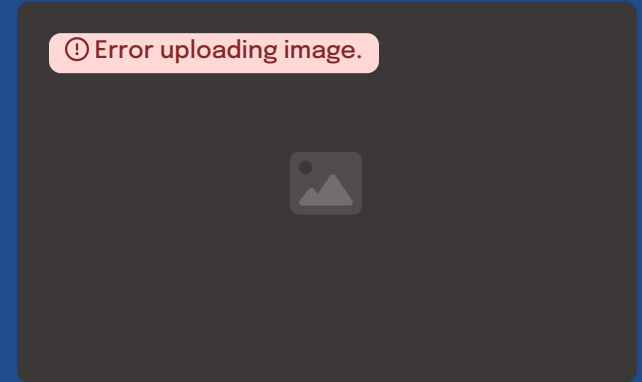
Détermination et Ambition

Les individus de constitution Pitta sont souvent des personnes déterminées et ambitieuses, avec un esprit analytique et une énergie intense qui les rend efficaces dans la prise de décisions et l'accomplissement de leurs objectifs.



Passionné et Compétitif

Leur nature passionnée et compétitive peut parfois mener à de l'irritabilité, de l'impatience et un perfectionnisme exigeant.



Besoin d'Équilibre

Il est important pour les personnes Pitta de trouver un équilibre entre leur nature ambitieuse et le besoin de prendre du recul pour éviter le stress et les tensions.

La constitution Kapha



Stabilité

Les individus Kapha sont connus pour leur nature calme, patiente et tolérante.



Bienveillance

Ils font d'excellents écouteurs et soutiens, avec une écoute attentive et un esprit empathique.



Force intérieure

Leur solidité et leur résistance tranquille leur confèrent une force intérieure remarquable.

Cependant, ils peuvent parfois être sujets à la stagnation et à la difficulté à changer. Trouver un juste équilibre entre leur nature attentionnée et le besoin de stimuler leur énergie est essentiel pour leur bien-être global.

Déroulement de la journée

1

Test

Chaque membre complète un test pour découvrir quel est son dosha dominant.

2

Principes de base

Présentation des principes ayurvédiques de base.

3

Caractéristiques des doshas

Présentation des caractéristiques liées à chaque dosha. Les participants vont, sur cette base, se reconnaître et former des groupes.

4

Découverte du dosha

Chaque adhérent découvre son dosha et si le groupe choisi lors de la partie 2 correspond.

Votre dosha au quotidien



Solutions

Découvrez les meilleurs conseils pratiques pour stimuler ou rééquilibrer votre dosha grâce à l'alimentation et votre style de vie.



Q & A

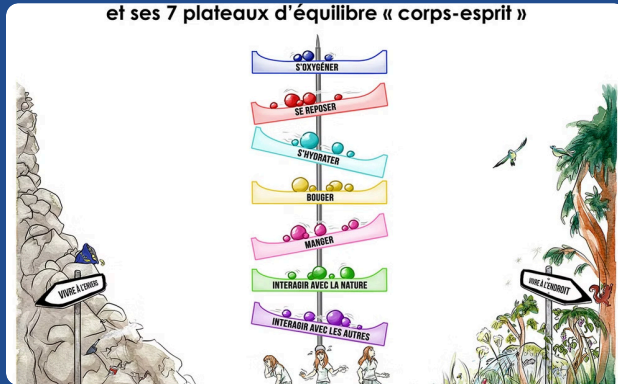
Prenez le temps d'échanger et de poser vos questions.



Consultation

Bénéficiez d'une consultation privée en nutrition holistique et naturopathie.

Objectifs du workshop



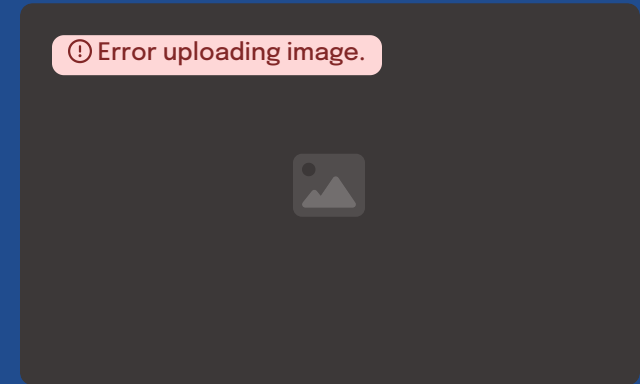
Bien-être

Fournir des outils et des connaissances pratiques pour aider les employés à maintenir un équilibre sain entre leur corps et leur esprit, réduisant ainsi le stress et augmentant leur vitalité.



Productivité

Fournir aux employés des conseils adaptés en matière d'alimentation et de style de vie pour améliorer leur concentration, leur énergie et leur performance au travail.



Harmonie

Encourager une culture d'entreprise qui valorise la santé et le bien-être, renforçant ainsi la satisfaction et la motivation des employés, et favorisant un environnement de travail harmonieux et collaboratif.

Merci pour votre attention

Contact

Téléphone +32.490.22.78.79

Email

studio@be-bellence.com

Website

www.be-bellence.com

