

NOUVEAU - L'alimentation au service du bien-être



20 h



265,00 €

Public

Thérapeutes, coachs, psychologues et autres professionnels du bien-être.

Objectifs

L'alimentation ne se limite pas à l'esthétique de notre corps : elle influence notre énergie, notre équilibre émotionnel, notre sommeil et notre manière de gérer le stress.

Cette formation propose une approche de l'alimentation au service du bien-être et doit vous permettre de :

- Comprendre les bases de l'alimentation équilibrée et consciente.
- Explorer les liens entre alimentation, stress, fatigue, sommeil et burn-out.
- Identifier l'impact des nutriments clés sur l'énergie et l'équilibre émotionnel.
- Découvrir des outils pratiques à partager lors de divers accompagnement thérapeutiques.
- Favoriser une approche globale, respectueuse et durable.

Module 1 – Fondations nutritionnelles & bien-être global

- Bases de la nutrition : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux.
- Alimentation équilibrée et ses effets sur le corps et l'esprit.

Module 2 – Alimentation & déséquilibres

- Rôle du microbiote et du foie.
- Stress oxydatif et antioxydants.
- Les déséquilibres émotionnels, psychiques et physiques influencés par l'alimentation et zoom sur le burn-out.
- Aliments qui soutiennent (ou freinent) l'équilibre.

Module 3 – Une alimentation saine, ressourçante & joyeuse

- Établir une alimentation ressourçante, joyeuse et sans frustration.
- Habitudes simples pour permettre la mise en pratique
- Retrouver une relation apaisée et durable à l'alimentation.

Module 4 – Mise en pratique professionnelle

- Outils simples à transmettre aux personnes accompagnées.
- Adapter les conseils aux besoins et réalités de chacun.

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
265,00 €

- > **Horaires**
 - 📍 Liège
 - > Du 13 mai 2026 au 10 juin 2026
De 9h à 13h

- > **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

- > **Aides sectorielles à la formation**
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

NOUVEAU - L'alimentation au service du bien-être - Les mercredis 13, 20, 27 mai, 3 et 10 juin 2026, Liège

Renseignements

04/229.84.60

€ 265,00 €



Dates de formation

Les mercredis 13, 20, 27 mai, 3 et 10 juin 2026

Horaire

De 9h à 13h



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-chateau-massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Amandine Degroot, diététicienne et esthéticienne