

**RÔLE DE LA PSYCHE ET DE L'ALIMENTATION DANS LE STRESS PSYCHOPHYSIQUE, LA  
DÉPRESSION, L'ANXIÉTÉ, LES ATTAQUES PANIQUES**

**Formation Post graduée organisée par la FFR**

**Formateur Orlando Volpe**

**Les 28 et 29 septembre 2019**

Orlando Volpe

Diplômé en Sciences et techniques psychologiques - Réflexologue - Opérateur bien-être – Entraîneur

Formateur en réflexologie depuis 2003 et représentant de la délégation Italienne au RIEN

**COURS DE RÉFLEXOLOGIE (formation continue en réflexologie)**

*Beaucoup d'entre nous ont certainement entendu ou connaissent des gens qui en souffrent, ou ont vécu personnellement des affections comme le stress psychophysique, l'anxiété, la dépression ou des crises de panique.*

*Depuis plusieurs années, de nombreux parents ont reçu un diagnostic de trouble déficitaire de l'attention et d'hyperactivité chez leurs enfants.*

*Ce type de trouble touche des millions de personnes et la tendance est à la hausse.*

*Connaître ces problèmes, ce qu'ils sont, comment ils peuvent se développer et avoir des informations utiles pour la prévention primaire, peut être une aide précieuse pour chacun d'entre nous.*

*Consulter les spécialistes qui peuvent aider à résoudre ces désaccords est sans aucun doute utile et doit être fait, mais il y a certaines choses que chacun de nous peut appliquer comme une prévention à la fois comme mode de vie et d'agir directement sur le corps.*

*Des choses simples, pour tous...*

*Fournir ces notions est le but de ce cours.*

## **Durée du cours : 2 jours ( 14 heures)**

A qui s'adresse le cours : Réflexologue professionnel membre de la FFR

Vêtements : confortable, apporter un tapis pour les exercices (deuxième jour seulement)

### Objectif du cours :

- Fournir de l'information sur ce que sont le stress, l'anxiété, la panique, la dépression et le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH).
- Fournir un outil d'information sur les approches de la médecine et de la psychologie face à ces désaccords. Rôle de la nutrition.
- Fournir un outil de connaissance théorique et pratique pour contrecarrer la sur-expression naturelle du cortisol, de la noradrénaline, de l'acide lactique et équilibrer la disponibilité en sérotonine, dopamine, gaba, mélatonine. Rôle de la lumière du soleil et de la lumière artificielle.
- Fournir des informations sur les attitudes et les comportements pour prévenir et contrecarrer ces disharmonies
- Fournir des informations utiles pour pratiquer un traitement / traitement en auto-traitement sur des points / zones spécifiques du corps qui induisent la relaxation

### Partie théorique (premier jour)

- Archives mnémoniques et archives corporelles
- Notions de relaxation
- Notions et neurotransmetteurs intervenant sur les disharmonies du corps
- Les tests sanguins utiles pour prévenir et soutenir des traitements de spécialistes

### Partie pratique respiration (deuxième journée)

- Identification des zones du corps (tête, estomac, main, pied.....) utile pour une bonne relaxation
- Mise en place et déroulement d'un traitement relaxant
- Mise en place et déroulement d'un auto-traitement
- Exercices d'étirement Shiatsu visant la relaxation et certains organes

## **Coût de la formation**

Deux jours de formation : 200€

## **Modalités d'inscription**

Nombre de participants : 14

Date limite d'inscription : 1/08/2019

L'inscription sera confirmée seulement après réception d'un chèque de 200€ à l'ordre de la FFR, adressé au 75 rue de Lourmel, 75015 Paris.

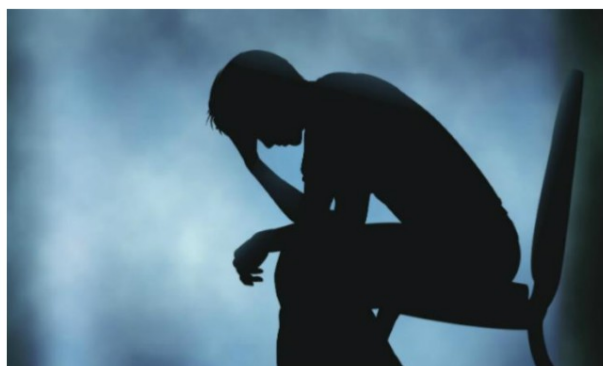
## **Informations pratiques**

Lieu de la formation :

ESPACE 24

24 rue de conflans

94220 Charenton-le-pont



*Fiche d'inscription Formation Post Graduée*

*Orlando Volpe*

**RÔLE DE LA PSYCHE ET DE L'ALIMENTATION DANS LE STRESS PSYCHOPHYSIQUE, LA  
DÉPRESSION, L'ANXIÉTÉ, LES ATTAQUES PANIQUES**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro de siret :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Je m'inscris à la formation d'Orlando Volpe qui aura lieu les 28 et 29 septembre 2019 au 24 rue de  
conflans 94220 Charenton-le-pont (près de Paris)

Je joins un chèque d'une valeur de 200€ à l'ordre de la FFR pour valider mon inscription.

Date :

Signature :