



Association de Formation Continue des Infirmiers

Association loi 1901 enregistrée à la Préfecture de la Région Nouvelle Aquitaine sous le n° w 332016763
Siège Social : 24, rue Descartes 33000 BORDEAUX - Tél : 06 82 62 92 25

Nous avons le plaisir de vous proposer trois séminaires en bord de mer afin de couper du quotidien et de profiter d'hôtels avec piscine et SPA marin dans un environnement propice à la détente.

COMMENT PRÉSERVER NOTRE CERVEAU DES DROGUES ET DES ÉCRANS

Lundi 24, Mardi 25 et Mercredi 26 Mars

Notre cerveau est soumis aux sollicitations intrusives et délétères de la vie moderne, en particulier celles des drogues et des écrans.

- Présentation du cerveau :
 - . Description succincte du cerveau
 - . Ses fonctions
 - . Sa plasticité
- Les drogues le perturbent et l'intoxiquent :
 - . L'alcool
 - . Le cannabis
 - . Les hallucinogènes
 - . Les opiacés
 - . La cocaïne
 - . Les amphétamines
- Les écrans et leurs effets sur :
 - . L'attention
 - . Les relations humaines
 - . La culture personnelle
 - . L'imaginaire
 - . La mémoire
 - . Le sommeil
 - . L'immunité
 - . Notre libre arbitre
- Comment rééquilibrer notre cerveau ?
 - . Bien dormir
 - . Faire des pauses dans la journée
 - . Pratiquer des relaxations et de la méditation

14 heures de formation théorique et pratique

Intervenant : Docteur Michel FRANCO Médecin

Lieu : HÔTEL THALAZUR à ROYAN

**Coût global : 680 € chambre double - Supplément chambre individuelle : 65 €
Pension complète**

**Accès à la Piscine d'eau de mer chauffée, Hammam, Sauna, Espace Fitness
Visite guidée de ROYAN**

Inscriptions : 2 chèques à adresser au siège

- **Chambre double : 2 chèques de 340 €** (encaissés les 5 février et 5 mars)
- **Chambre individuelle : 2 chèques de 372.50 €** (encaissés les 5 février et 5 mars)

Date limite d'inscription le 5 Février

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Comment mieux s'alimenter pour prévenir les maladies

Lundi 19, Mardi 20 et mercredi 21 Mai

L'alimentation moderne est à l'origine de nombreuses maladies dites de civilisation : troubles digestifs, cancers, dépression, surpoids, stress....

Cette formation a pour objectif de vous fournir des outils concrets dans la prévention mais aussi des alternatives aux traitements conventionnels.

- Qu'est-ce que la micronutrition ?
 - . Les principaux micronutriments et l'importance des acides gras, oméga 3
- Qu'est-ce que la détox ? Toutes les clés pour une détox efficace sans danger
 - L'écosystème intestinal ou comment notre intestin peut être à l'origine de nombreuses pathologies chroniques ou de nos pulsions alimentaires :
 - . L'Intestin 2^{ème} cerveau ou comment prendre soin de son microbiote pour être bien dans sa tête
 - . Quelle est la différence entre un pré et probiotique
 - . Quelles sont les alternatives au traitement médicamenteux dans la prise en charge des troubles intestinaux (alimentation anti inflammatoire, micronutriments nécessaires au bon fonctionnement intestinal...)
- Le stress et le Burn out :
 - . Comment le stress affecte votre santé
 - . Quelles alternatives aux traitements médicamenteux (les plantes et les micronutriments indispensables à l'équilibre des neurotransmetteurs pour lutter contre la fatigue chronique)
- Bien utiliser la phytothérapie, l'oligothérapie et la réflexologie plantaire

14 heures de formation théorique et pratique

Intervenante : Laurence SEURIN Infirmière - DU Santé Diététique et Physionutrition

Lieu : HÔTEL IBIS STYLES THALASSO à CHATELAILLON-PLAGE

Coût global : 680 € chambre double - Supplément chambre individuelle : 65 €

Pension complète

Accès à la Piscine d'eau de mer chauffée, Hammam, Sauna, Espace Fitness

Visite guidée de LA ROCHELLE

Inscriptions : 2 chèques à adresser au siège

- **Chambre double : 2 chèques de 340 €** (encaissés les 5 avril et 30 avril)

- **Chambre individuelle : 2 chèques de 372.50 €** (encaissés les 5 avril et 30 avril)

Date limite d'inscription le 5 Avril

SE RECHARGER EN ÉNERGIE ET SE RESSOURCER AVEC LA MÉDITATION

Mercredi 1er, jeudi 2 et Vendredi 3 octobre

**Notre quotidien épuise nos énergies et nous fait perdre notre sentiment de soi.
Il devient impératif de gérer notre vitalité et de nous retrouver.**

- Se recharger en énergie :
 - Qu'est l'énergie ?
 - Les différentes expressions de notre énergie :
 - . Physique
 - . Mentale
 - . Émotionnelle
 - . Relationnelle
 - . Vitale
 - . Spirituelle (sens de notre vie)
- Moduler nos énergies
- Se ressourcer et se recentrer sur soi :
 - . Qu'est notre Soi ?
 - . Comment notre existence l'a façonné ?
 - . Comment s'exprime-t-il ?
 - . Les traumatismes du Soi : comment les réparer ?
 - . Comment écouter notre Soi
- L'intuition : ses avantages et ses dangers
- L'équilibre entre Soi et Raison
- Notre Soi biologique et notre immunité
- Des temps de pratique :*
 - Méditation à l'intérieur
 - La marche consciente
 - Pratiques en extérieur
- La réflexologie plantaire :
 - . Une méthode de relaxation
 - . Cartographie des organes sur les pieds
 - . Reconnaître les zones réflexes propices à la détente

Intervenants : Docteur Michel FRANCO Médecin

Laurence SEURIN Infirmière – Praticien en réflexologie plantaire

Lieu : Hôtel Spa VITAL PARC à LACANAU-OCÉAN entre Mer, Lac et Forêt...

Coût global : 640 € chambre double - Supplément chambre individuelle : **50 €**

Pension complète

Accès au Bassin intérieur chauffé, Piscine extérieure

Douche sensorielle et Grotte de glace, Hammam, Sauna, Espace Fitness

Inscriptions : 2 chèques à adresser au siège

- **Chambre double : 2 chèques de 320 €** (encaissés les 1er et 15 septembre)

- **Chambre individuelle : 2 chèques de 345 €** (encaissés les 1er et 15 septembre)

Date limite d'inscription le 20 Aout

Modalités d'inscription

- Inscriptions par courrier accompagnées des chèques à l'aide du bulletin ci-après
- Confirmation des stages renvoyée à la date limite d'inscription

**Les Stages AFCI sont déductibles au titre des frais professionnels
Ils donnent droit à un crédit d'impôt dans la limite de 40 h par an**

BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVOYER

AFCI 24, rue Descartes 33000 BORDEAUX Tel 06 82 62 92 25

afci.formation@gmail.com

NOM.....Prénom.....

ADRESSE.....

.

..... Tél.

EMAIL

.....

STAGE (S)

Adhésion à l'Association 2025 : **33 €**