

# **Stage bases d'anatomie et de physiologie pour connaître son corps**

## **Introduction :**

Connaitre son corps est indispensable pour le respecter et en prendre soin. A part les personnes qui ont faites des études en lien avec le domaine médical, le kidam est souvent ignorant du fonctionnement de son corps. Et pourtant, il nous héberge 24h sur 24 tous les jours.

Il ne se rappelle à nous malheureusement que uniquement lorsque se manifeste un disfonctionnement, une maladie.

La première étape pour reprendre le pouvoir sur sa santé, c'est de s'intéresser à ce corps. Comprendre ses fonctions, mécanismes, messages, besoins nous permet de mieux le respecter, l'entretenir, prévenir les déséquilibres et ainsi rester en pleine forme.

Ce stage s'adresse à celles et ceux qui veulent connaître l'essentiel du fonctionnement du corps sans rentrer dans des détails trop complexes.

L'aspect des liens entre corps physique, mental, émotionnel, physiologie, hormones, ainsi que les effets du stress sont également abordés.

## **Objectifs :**

Découvrir la fabuleuse machine et l'incroyable intelligence du corps humain pour mieux s'en servir et le garder en bon état.

## **Principaux sujets abordés :**

Les différents systèmes :

1. Structure osseuse
2. Système digestif
3. Système urinaire
4. Système respiratoire
5. Système cardio-vasculaire
6. Système hormonal – endocrinien
7. Système lymphatique
8. Cerveau et système nerveux
9. Le stress et ses effets
10. Les émotions
11. Cellules - ADN – Epigénétique et mémoire des évènements
12. Conscient – inconscient – subconscient et gestion du stress

## **Méthodes pédagogiques :**

- Présentations projetées sur écran
- vidéos
- Exercices de ressenti individuels et en groupe

**Durée :** 2 journées

**Horaires :** 9h - 13h / 14h – 18h

**Tarif :** 180 €

**Lieu :** Bonne

Contact : Thierry GUILLEMIN  
+33 (0)6 47 72 67 45  
[thierry@regenetre.fr](mailto:thierry@regenetre.fr)  
Siret : 820 992 451 00030