



Le **2. P. 2. A**

Programme d'accompagnement personnalisé à l'amaigrissement

Qu'est-ce que le **2. P. 2. A** ?

Le **Programme d'Accompagnement Personnalisé à l'Amaigrissement** est une innovation de notre Cabinet de santé et de bien-être. Issu de notre expérience d'accompagnement des personnes dans la gestion de leur poids, il repose sur une prise en charge globale de la personne qui souhaite s'inscrire dans une démarche d'amaigrissement durable. Sur la base d'un programme personnalisé, articulant des séances individuelles et collectives en petit groupe, le client est encadré et accompagné pendant trois mois, par des professionnels confirmés qui l'amèneront à se repositionner dans sa vie en adoptant de nouveaux comportements. Savamment orchestré de séances de sophrologie (ou d'hypnose), de PNL, et de Mindfulness, le **2. P. 2. A** intègre l'accompagnement d'un diététicien et d'un coach sportif, pour un travail corps-esprit optimal. L'intervention d'une conseillère en image et d'un photographe permettra de conclure et cristalliser cette transformation positive de soi.

- **Durée du programme** : 12 séances sur 12 semaines (3 mois)
- **Lieu** : Cayenne
- **Type de séance** : alternance des séances individuelles en cabinet et collectives
- **Jours et Horaires** : selon un calendrier fixé
- **Coût par personne** : 650 €

Un groupe de 6 personnes minimum est requis pour la mise en place du programme

Stéphane VAITI
Sophrologue—Hypnothérapeute
 Certifié IFP-FFHTB—NGH
 Tél : 0694 21 89 72
 Mail : stephane.vaiti@gmail.com
<http://association-du-bien-etre.jimdo.com/>

Présentation du programme

Objectifs

Le **2. P. 2. A** est un protocole d'accompagnement structuré et progressif qui vise une perte de poids durable, en relation étroite avec le poids de forme. Il se démarque des programmes traditionnels d'amaigrissement en proposant :

- une prise en charge globale de la personne alliant corps et esprit,
- des séances individuelles en cabinet avec des praticiens en sophrologie (ou hypnose), PNL, mindfulness, pour une prise en compte des caractéristiques personnelles de chacun,
- des séances collectives pour soutenir la motivation, partager son vécu, recueillir des conseils, participer à des ateliers thématiques animés par des professionnels (coach, naturopathe...)
- Des séances d'activités physiques adaptées

Public concerné

Ce programme s'adresse tout particulièrement aux personnes qui souhaitent être accompagnées dans la durée, et de façon globale, dans la gestion de leur poids. Soutenues quotidiennement par des professionnels expérimentés, elles seront dotées des ressources nécessaires pour s'engager avec réussite dans un processus vécu souvent comme très difficile et où la volonté, seule, ne suffit pas.

Comme tout programme de gestion du poids, la consultation au préalable d'un médecin est vivement recommandée.



Présentation du programme

Déroulement du programme

Semaine 1 : séances individuelles (2 heures)
 Détermination des objectifs individuels. Construction du programme alimentaire personnalisé (avec un naturopathe)

Semaine 2 : séance collective (2 heures)
 Constitution du groupe. Sophrologie : *renouer une relation positive avec son corps*

Semaine 3 : séance individuelle
 Séance de sophrologie (ou d'hypnose) adaptée à aux besoins de la personne : *nettoyage système*

Semaine 4 : séance collective
 Sophrologie : *gérer ses ressentis pour un établir un rapport différents avec la nourriture*

Semaine 5 : séance individuelle
 Mindfulness : *manger en pleine conscience*
 Coaching sportif

Semaine 6 : séance collective
 Sophrologie : *se libérer du poids du passé.*
 Coaching sportif

Semaine 7 : séance individuelle
 Séance de sophrologie (ou d'hypnose) adaptée à aux besoins de la personne : *se libérer des croyances et clarifier ses valeurs*
 Coaching sportif

Semaine 8 : séance collective
 Sophrologie : *gérer les situations difficiles (compulsion, envie de manger...).* Coaching sportif

Semaine 9 : séance individuelle
 Séance de sophrologie (ou d'hypnose) adaptée à aux besoins de la personne : *renforcer la confiance en soi. Ancrer la motivation.*

Semaine 10 : séance collective (5 heures)
 Sophrologie : *programmer sa réussite*
 Coaching sportif

Semaine 11 : séance individuelle
 Séance de sophrologie (ou d'hypnose) adaptée à aux besoins de la personne : *renforcer la confiance en soi. Ancrer la motivation.*

Semaine 12 : séance collective (5 heures)
 Sophrologie : *Programmer sa réussite*
 Bilan

Calendrier

Les séances individuelles sont fixées avec chaque client en fonction de sa disponibilité.

Séances collectives :

Séance 2 : 8/03/2014	Séance 8 : 19/04/2014
Séance 4 : 22/03/2014	Séance 10 : 03/05/2014
Séance 6 : 05/04/2014	Séance 12 : 17/05/2014