



# CIRCULEZ !

Prenez soin de votre coeur et de vos vaisseaux

**Durée:** micro cube de 3h. en INTRA

**Groupes:** de 5 à 12 personnes

**Prix:** sur devis

## Public

Tout public.  
Particuliers et entreprises

## Pré audit

Identifier les besoins  
de chaque participant

## LES FORMULES

### 1- EN INTRA

-> micro cube de 3 heures

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT  
INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

## Objectifs

- Connaître les bases d'une bonne hygiène cardio-vasculaire
- Adapter son alimentation au quotidien
- Réduire les risques cardio-vasculaires

## Contenu

- Rôle du système cardio vasculaire
- Les gestes simples au quotidien
- Les nutriments protecteurs: Les aliments qui renforcent les vaisseaux sanguins
- La trousse « plantes »

### Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment  
illustrés par l'image et le photolangage.  
Pratiques dynamiques personnalisées  
individuelles et collectives  
Supports de cours écrit et visuel

### Animatrice:

Laurence Delorme

Naturopathe  
Transition des personnes  
Accompagnement au mieux être

**LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES  
À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.**

### Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien  
individuel ou collectif

### INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62  
delaurme@gmail.com

[potentiel-sante.fr](http://potentiel-sante.fr)

N° SIRET : 53054672000026  
41 Rue de la République  
31290 Villenouvelle