



# AMINCISSEMENT HOLISTIQUE FORMATION COMPLÈTE **AU SÉNÉGAL**

\_\_\_\_\_ Du 22 février au \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 1er mars 2025 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
SÉJOUR COMBINÉ - FORMATION IMMERSIVE A L'ETRANGER



# Sommaire

01

Introduction

02

Intervenante

Présentation

04  
04

Programme

05

Hébergement

06

Activités

07

Informations pratiques

Offre



# Présentation

*Une formation unique pour vous !*

Êtes-vous prêt à transformer la vie de vos clients et à les accompagner dans la libération du poids qui les pèse ? Maud JOURDAN vous invite à découvrir une méthode unique et inspirante, conçue pour un amincissement sain et durable.

Le programme est à destination des professionnels du Bien-Être désirant proposer la méthode à leurs clients, et à toute personne en désir de reconversion professionnelle.





# Votre Intervenante

## Maud Jourdan



Maud JOURDAN a été diagnostiquée avec un TDA: trouble du comportement alimentaire , un défi qui a profondément marqué son rapport à son corps et à sa confiance en elle.

Son parcours a été semé d'embûches, marqué par des traitements classiques souvent incohérents et une thérapie intensive qui n'a pas donné les résultats escomptés.

Pendant 15 ans, elle a mené un véritable combat pour se réapproprier son corps et retrouver son estime de soi, affrontant la honte et la culpabilité qui l'accompagnaient.

Maud JOURDAN a choisi de transformer cette lutte en une quête de guérison. Refusant de se conformer aux approches traditionnelles qui ne lui convenaient pas, elle s'est tournée vers des voies alternatives, découvrant ainsi la neurobiologie.

Cette nouvelle direction lui a permis d'explorer des solutions innovantes et de renouer avec elle-même. Aujourd'hui, Maud JOURDAN incarne l'espoir et la résilience, prouvant qu'il est possible de surmonter les obstacles et de se reconstruire. Son parcours inspire ceux qui luttent avec des défis similaires à chercher leur propre voie vers la guérison et l'épanouissement.

Ce cheminement personnel lui a ainsi permis de devenir coach psycho-corporel en neurosciences appliquées avec une spécialité en neuro-psycho-nutrition.....



# Votre Intervenante

## Maud Jourdan



### La Méthode Maud JOURDAN

Aujourd'hui, nous sommes entourés d'une multitude de régimes qui nous laissent souvent perdus et frustrés. Trop souvent, ces méthodes nous mènent à des montagnes russes émotionnelles et à des reprises de poids, parfois même plus qu'auparavant.

Il est temps de dire "Stop!" à ce cycle sans fin. La véritable transformation commence par une quête profonde de soi-même. Il est essentiel de comprendre les raisons qui nous ont amenés à prendre du poids.

En identifiant l'origine de ces défis, vous pouvez tracer un chemin vers votre réussite personnelle.

C'est avec cette conviction que j'ai créé une méthode unique, axée sur la libération du poids durablement, en intégrant les quatre piliers fondamentaux de l'être : le corps, le cœur, le mental et l'énergétique.

Après avoir vu les résultats incroyables de cette méthode en coaching individuel et en groupe, j'ai décidé d'élargir ma mission de vie.

J'ai mis en place une formation qui permet à d'autres de partager cette approche transformative avec leurs clients. Aujourd'hui, l'Amincissement Holistique a fait ses preuves, aidant des centaines de personnes à se reconnecter à leur corps, à s'accepter et à aimer le reflet qu'elles voient dans le miroir.

# Présentation

## Une approche holistique

Dans le monde de l'amincissement, une approche holistique se distingue par sa capacité à considérer l'individu dans sa globalité.

Plutôt que de se concentrer uniquement sur la restriction calorique, l'exercice physique ou les soins minceur, cette méthode intègre divers aspects de la vie d'une personne, y compris l'alimentation, le bien-être émotionnel, le mental et l'axe énergétique.

Une vision globale :

L'approche holistique reconnaît que la perte de poids ne se limite pas à un simple calcul de calories. Elle prend en compte les habitudes alimentaires, les émotions liées à la nourriture, le niveau de stress, le sommeil et même les relations sociales. En comprenant ces facteurs, vous pouvez aider vos clients à identifier les véritables obstacles à leur réduction de poids.

Grâce à cette méthode, vous apprenez à identifier les véritables blocages de vos clients et à leur proposer des solutions adaptées. Alimentation, stress, sommeil, ou encore relations sociales : tout est pris en compte pour les accompagner vers une transformation intérieure qui se reflète à l'extérieur. ✨



# Présentation

## *Une méthode fiable qui a fait ses preuves !*

Cette méthode repose sur des disciplines éprouvées telles que la psycho-nutrition, la neurobiologie, les neurosciences, le coaching mental, la naturopathie, l'ayurvéda, la libération émotionnelle et bien d'autres encore.

Maud Jourdan intègre des techniques modernes comme l'EFT, l'hypnose et la respiration fonctionnelle pour vous offrir un accompagnement complet et adapté aux besoins de vos clients.



Maud JOURDAN vous transmet l'essentiel de ses connaissances en les rendant simples et accessibles par des protocoles, pour que vous puissiez les mettre en pratique rapidement. Car après la théorie, il est impératif de passer à l'action pour intégrer cette approche globale.

En suivant la formation, vous disposez d'une boîte à outils sur-mesure ! ✨

Chaque outil est conçu spécialement pour vos clients, un véritable guide unique qui les accompagne dans leur quête de bien-être. Que ce soit pour se libérer de leurs kilos ou retrouver un bien-être global, cette boîte est la clé d'une transformation durable et épanouissante.

En choisissant l'amincissement holistique, vous optez pour une méthode qui considère l'être dans sa globalité. Vos clients seront écoutés, compris et guidés avec bienveillance à chaque étape de leur parcours. Ensemble, faisons de leur rêve de bien-être une réalité



# Présentation

## *Et après la formation ?*

Après la formation, Maud JOURDAN offre une opportunité unique d'intégrer un groupe privé dynamique et inspirant ! Imaginez un espace où chaque jour, vous recevez un coaching audio de 5 à 15 minutes, motivant, conçu pour vous aider à maintenir votre élan et votre régularité dans l'atteinte de vos objectifs, tant personnels que professionnels.

Ce groupe n'est pas seulement un lieu d'échange, c'est un véritable tremplin pour votre évolution. Vous aurez l'occasion d'expérimenter quotidiennement la théorie que vous avez apprise, tout en bénéficiant de nouvelles informations et ressources qui enrichiront votre pratique et l'accompagnement de vos clients.

En intégrant ce groupe, vous ne serez jamais seul dans votre parcours. Vous aurez accès à une communauté bienveillante prête à partager ses expériences, ses conseils et son soutien, un environnement propice à la réussite et à l'épanouissement.



# Programme

## PILIER 1 : LE CORPS

VOTRE CORPS EST UN VÉHICULE PRÉCIEUX QUI DOIT VOUS AMENER LOIN, MAIS POSSÈDE-T-IL TOUT CE DONT IL A BESOIN POUR S'ÉPANOUIR PLEINEMENT ?

VITAMINES, MINÉRAUX, HORMONES ET OLIGO-ÉLÉMENTS ESSENTIELS SONT LES CLÉS POUR SE DÉLESTER EFFICACEMENT DES KILOS SUPERFLUS.  
PENSEZ-Y : SANS ESSENCE, UNE VOITURE NE PEUT PAS AVANCER...

Avec cette méthode alimentaire simple et accessible, vous avez l'opportunité d'aider vos clients à rééquilibrer leur corps en s'attaquant à la source de leurs défis, plutôt qu'à leurs symptômes. Cette approche scientifique vous permet de comprendre les mécanismes du stockage des graisses, vos clients disent adieu aux fringales et retrouvent leur énergie sans

aucune privation. De plus, vous apprenez à identifier l'activité physique idéale pour chaque profil, les guidant ainsi vers l'atteinte de leur objectif de bien-être et de le maintenir à long terme.

**Transformez leur vie de l'intérieur pour qu'elle resplendisse à l'extérieur.**



# Programme

## PILIER 2 : LE COEUR

LES ÉMOTIONS SONT AU CŒUR DE NOTRE RELATION AVEC LA NOURRITURE.

EN TANT QUE PROFESSIONNEL DE L'AMINCISSEMENT, ÊTES-VOUS PRÊT À AIDER VOS CLIENTS À SURMONTER L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE ? ENSEMBLE, NOUS EXPLORONS DES STRATÉGIES POUR RÉGULER LEUR SYSTÈME NERVEUX ET COMPRENDRE LES LIENS PROFONDS ENTRE LEURS ÉMOTIONS ET LEUR POIDS.



Offrez-leur la possibilité de se libérer des poids émotionnels qui les freinent et d'ouvrir la porte à une vie plus sereine.

En intégrant cette approche dans votre pratique, vous pouvez transformer la manière dont vos clients perçoivent leur relation avec la nourriture.



# Programme

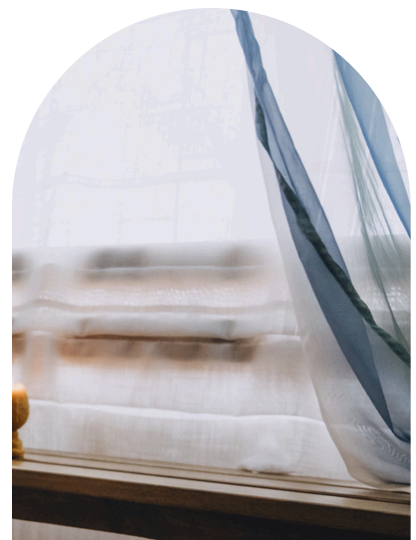
## PILIER 3 : LE MENTAL

LA REPROGRAMMATION MENTALE EST ESSENTIELLE DANS LE PROCESSUS D'AMINCISSEMENT.

SAVEZ-VOUS QU'UN BON ÉTAT D'ESPRIT EST LA CLÉ DU SUCCÈS DE VOS CLIENTS. QUELLES CROYANCES LES RETIENNENT ? SONT-ELLES RESSOURCES OU LIMITANTES ?

Aidez vos clients à cultiver la confiance en eux et à accepter leur corps comme le véhicule de leur expérience de vie. Imaginez-les légers, toniques et en paix avec eux-mêmes. C'est non seulement possible, mais c'est également à votre portée !

En intégrant des techniques de reprogrammation mentale dans votre pratique, vous pouvez transformer la vie de vos clients et les accompagner vers un amincissement durable et épanouissant.



# Programme

## PILIER 4 : L'ÉNERGÉTIQUE

SAVIEZ-VOUS QUE L'ÉTAT DE SANTÉ DE VOS CLIENTS EST INTIMEMENT LIÉ À LEUR CHAMP ÉNERGÉTIQUE ?



Vous avez l'opportunité d'intégrer des soins énergétiques dans votre approche. Ces techniques vous permettent d'aider vos clients à rétablir l'harmonie de leur énergie vitale, garantissant ainsi un corps en bonne santé et débordant de vitalité.

En proposant cette dimension énergétique, vous offrez à vos clients une méthode holistique qui complète leur parcours d'amincissement.

# Votre hébergement



## King Baobab Lodge

Joyau niché dans le village légendaire de Diakhanor, première escale du Roi sérère Mansa Waly Dione.

Situé dans la région pittoresque de Fatick, précisément dans la commune de Palmarin, cet hôtel vous offre une expérience unique au cœur d'une forêt luxuriante de baobabs, de palmiers et d'acacias, en bord de lagune.

Le King Baobab Lodge, propose une immersion complète dans un environnement naturel préservé. Cet établissement à taille humaine allie modernité et authenticité sénégalaise pour une expérience inoubliable.

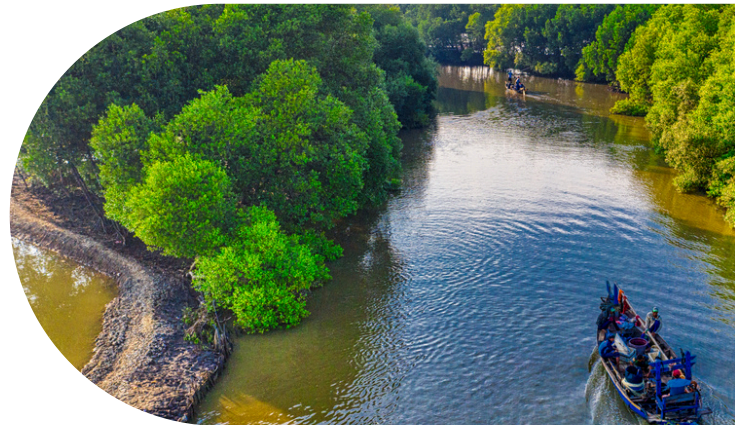




# Activités proposées

## Activités incluses

- **Balade dans la mangrove** (*fin de journée*) : navigation en pirogue au cœur du magnifique éco-système du Saloum, labyrinthes de bolongs, mangrove et découvertes des différentes variétés d'oiseaux.
- **Réserve naturelle et communautaire de Palmarin** (*fin de journée*) : à bord de charrettes de la réserve, découvrez ce mécanisme participatif de conservation, de restauration et de valorisation durable de la biodiversité.
- Fin de journée en **canoë-kayak dans les bolongs du Saloum**
- **Rencontre en brousse** : animation et danse culturelle de l'ethnie sérère au rythme des tam-tams, partage d'un moment exceptionnel avec la population locale.



# Infos pratiques

## FORMALITÉS

Pour entrer au Sénégal, un passeport **valide 6 mois après la date de sortie** du territoire sénégalais.

Les ressortissants de l'Union européenne n'ont pas besoin de visa pour des séjours de moins de 90 jours. Cependant, il est recommandé de vérifier les exigences spécifiques avant votre départ.

## CLIMAT

Le Sénégal bénéficie d'un climat tropical marqué par deux saisons : une saison sèche, de novembre à mai, et une saison des pluies, de juin à octobre. Les températures varient entre 20°C et 35°C selon la période et la région.

## DÉCALAGE HORAIRE

Le Sénégal est à l'heure GMT toute l'année. Cela signifie qu'il y a une heure de décalage avec la France en hiver (une heure de moins au Sénégal) et deux heures en été.

## DIVERS

- **Langue** : La langue officielle est le français, mais le wolof est largement parlé par la population.
- **Monnaie** : La monnaie locale est le franc CFA (XOF). Pensez à changer de l'argent ou à vérifier que votre carte bancaire est acceptée localement.
- **Prises électriques** : Les prises au Sénégal sont de type C, D, E, et F, similaire à la France.

## SANTÉ

Aucun vaccin obligatoire, mais il est fortement conseillé de vous faire vacciner contre la fièvre jaune, les vaccins contre la typhoïde et l'hépatite A sont également recommandés.



# Notre Offre

## CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

La formation : Amincissement holistique - formation complète de 6 jours animée par votre experte Maud JOURDAN

L'hébergement : 7 nuits en chambre partagée au King Baobab Lodge

La formule pension complète (hors boissons) au lodge

Les transferts aéroport/hébergement/aéroport

Les activités, avec transferts, mentionnées dans le programme

L'assurance assistance rapatriement

## NON INCLUS :

- Les vols internationaux aller/retour vers Dakar - réservation sur demande et avec frais d'émissions
- Le supplément chambre individuelle : +290€
- Les boissons et repas non mentionnés au programme ou mentionnés comme libres
- Les extras et dépenses personnelles à destination
- Les assurances complémentaires (annulation, multirisques...) - réservation sur demande

**2 455 €** par personne

Tarif valable pour un départ du 22/02/25 au 01/03/25

Nombre de places limité à 10 personnes

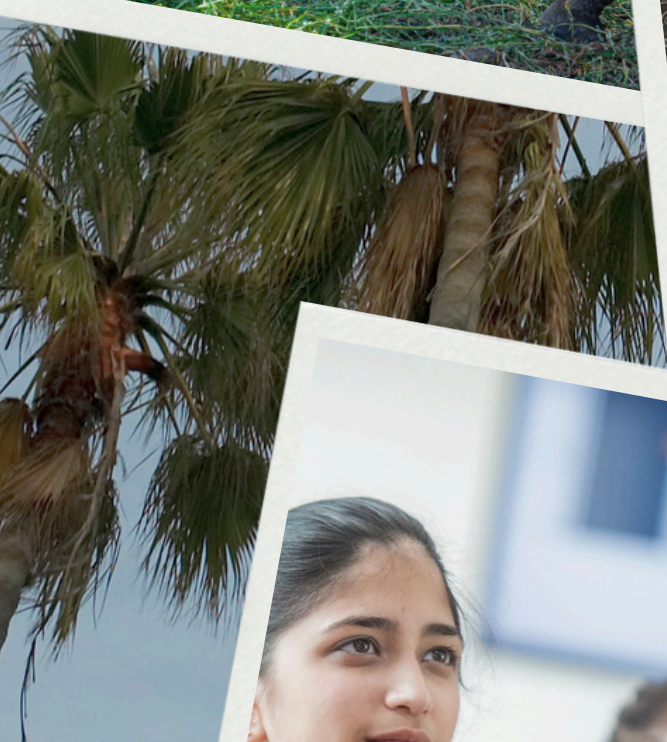
Sous réserve de disponibilité à la réservation

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits

**Départ garanti à partir de 5 participants**











wellness  
voyages



*Contactez-nous !*

Information programme - Accompagnateur :

+33 (0)6 47 75 20 17 - [maudjourdan.coaching@gmail.com](mailto:maudjourdan.coaching@gmail.com)

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 74 16 52 73 - [manon@wellness-voyages.com](mailto:manon@wellness-voyages.com)

+33 (0)6 43 15 21 83 - [nadine@wellness-voyages.com](mailto:nadine@wellness-voyages.com)

[www.wellness-voyages.com](http://www.wellness-voyages.com)