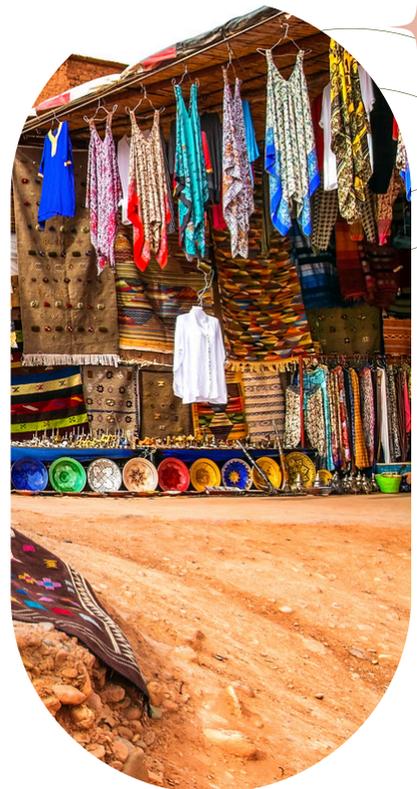




wellness  
voyages

# AMINCISSEMENT HOLISTIQUE FORMATION MODULE 1 AU MAROC

Du 2 au 6  
février 2025



SÉJOUR COMBINÉ - FORMATION IMMERSIVE A L'ÉTRANGER



# Sommaire

01

Introduction

02

Intervenante

Présentation

04  
04

Programme

05

Hébergement

06

Informations pratiques

07

Offre



# Présentation

## *Une formation unique ! Module 1*

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 l'ensemble de la formation, Modules 1 & 2, 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 Formation

## Module 1

### 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.

# Votre hébergement



## Riad Pachavana (ou similaire)

Plongez dans l'atmosphère chaleureuse et accueillante d'un riad traditionnel, niché au cœur de Marrakech. Conçu pour offrir un cadre intimiste et ressourçant, cet hébergement vous permet de profiter pleinement de votre séjour, entre détente et découverte.

Avec ses espaces inspirants et son ambiance unique, le riad vous invite à une immersion totale dans la culture marocaine, idéale pour un séjour mémorable et authentique.



# Infos pratiques

## FORMALITÉS

Un **passport** valide 3 mois après votre départ du territoire est nécessaire pour entrer au Maroc.

Pas besoin de **visa** pour les ressortissants français pour des séjours de moins de 90 jours.

## CLIMAT

Marrakech bénéficie d'un climat méditerranéen **semi-aride**, avec des hivers doux et des étés très chauds.

## DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire avec la France est de **-1h**.

## DIVERS

- Prises électriques : Type C et E (220V). Pas besoin d'adaptateur pour les appareils européens.
- Langue : **L'arabe** est la langue officielle, mais le français est couramment parlé.
- Monnaie : Le **dirham** marocain (MAD). Prévoir un peu de liquide pour les petites dépenses.

## SANTÉ

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour les voyageurs européens. Toutefois, il est conseillé de s'assurer que vos vaccins classiques sont à jour et de souscrire une assurance santé.

# Notre Offre

## CETTE OFFRE COMPREND :

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

La formation Amincissement holistique - formation Module de 3 jours animée par votre experte Maud JOURDAN

L'hébergement : 4 nuits dans un riad en chambre partagée

La formule demi-pension (petit-déjeuner et déjeuners), hors boissons

Les transferts aéroport/hébergement/aéroport

Un dîner de clôture au coeur de la Médina de Marrakech

L'assurance assistance-rapatriement

## NON INCLUS :

- Les vols internationaux aller/retour vers Marrakech- réservation sur demande et avec frais d'émissions
- Le supplément chambre individuelle - 405 €
- 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

**1 405 €** par personne

Tarif valable pour un départ du 02/02/25 au 06/02/25

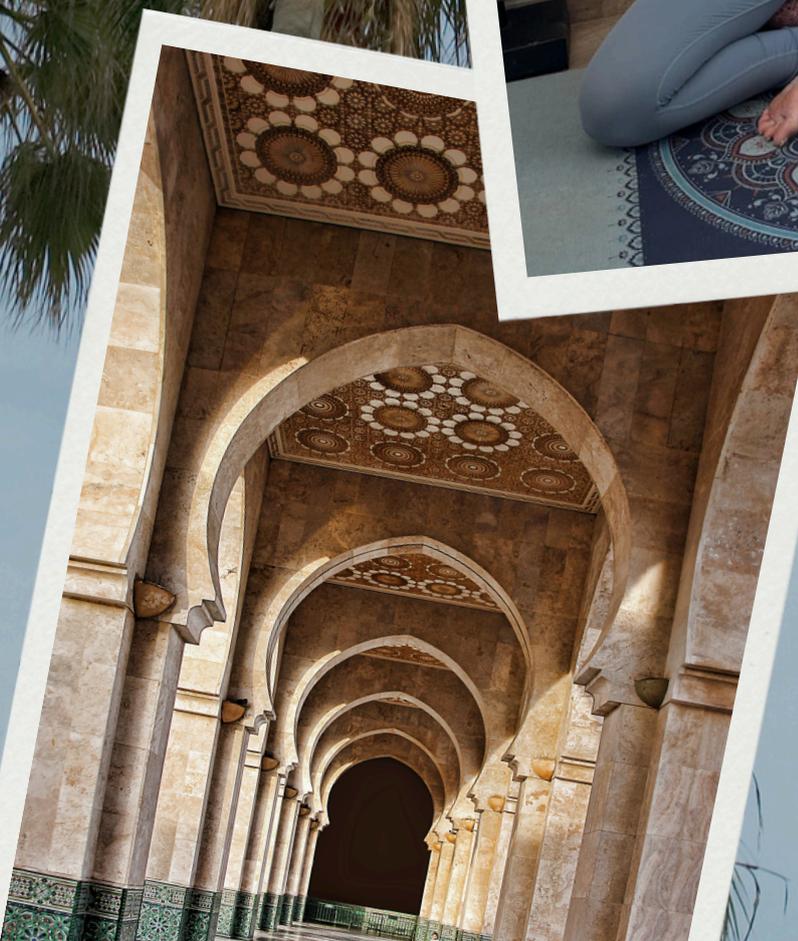
Nombre de places limité à 10 personnes

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)