



Cerveau et Intestin-Form.C.Nutrition

Description

L'intestin serait-il notre deuxième cerveau? Que savons-nous de cet organe chargé de neurones, environ deux cents millions, qui veille à notre digestion et échange des informations avec notre tête; qui produit une vingtaine d'hormones et qui active les deux tiers de notre système immunitaire. On dit souvent que l'on ressent les choses avec ses tripes: cette expression prend là une toute nouvelle dimension.

Contenu

Le cerveau:

- Structure du cerveau
- Pour le cerveau: que, quoi et comment manger
- La plasticité neuronale
- Changer une habitude et nous changeons la neuroplasticité du cerveau

Digestion, absorption: comment fonctionne l'intestin?

- Le parcours du bol alimentaire
- Le ventre: notre deuxième cerveau
- Le microbiote
- L'intestin responsable des maladies extra-intestinales?
- Les maladies de l'intestin

Cerveau-Intestin: un réseau qui fonctionne à double sens.

Prérequis

- Très bonnes connaissances en anatomie
- Personnes ayant suivi une formation de coach fitness, de coach en nutrition, de masseur, de physio ou autres formations médicalisées.
- Les esthéticien-nes ayant suivi une formation complète comprenant des bases d'anatomie, de physiologie et de massage, ont la possibilité de s'inscrire à ces cours de formation continue.

Objectifs

- Apprendre et découvrir le fonctionnement et les connexions entre notre cerveau et notre intestin.

Attestation

Attestation de suivi du module de formation continue "Cerveau et intestin" de l'Ecole-club Migros.

Date

sur demande / D_66321

Durée

Total 8.00 période(s)

Ecolage

CHF 280.00

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Cerveau et Intestin-Form.C.Nutrition

Lieu du cours

Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

