



Sylvain
Herruel

Educateur de Santé
Naturopathe Vitaliste

www.naturopathe44.com

Saint-Fiacre-sur Maine (44), le 22/02/2018

“Biokinésie : La santé par le mouvement”

Coffret de 120 cartes + livret

1ère cartes Française réalisées en feuille de pierre

Je vous sollicite afin de m'accorder un article ou une interview afin de parler de ma campagne de financement participatif (Ulule) qui commencera le lundi 5 mars 2018.

L'objet en question est donc un coffret de 120 cartes sur le mouvement pour la santé regroupant tous les meilleurs exercices pour travailler la globalité de corps (gainage, musculation, gymnastique des organes, respiration, drainage, etc...). Ces cartes seront réalisées avec un nouveau procédé : la feuille de pierre (plus écologique, plus résistante, étanche à l'immersion donc à la pluie et à la sueur) ce qui convient parfaitement à son utilisation. De plus, c'est un produit 100% Breton (fabriquant, illustrateur, imprimeur).

Pourquoi avoir créé ce coffret ?

l'exercice physique est essentiel à l'être humain pour qu'il puisse se maintenir en bonne santé. La liste des bienfaits est longues mais en voici quelques-uns:

- Sa posture, ce qui nous évitera des douleurs inutiles et facilitera la circulation sanguine, lymphatique ainsi que l'influx nerveux.
- Développer sa cage thoracique et sa capacité pulmonaire
- Calmer son système nerveux afin d'éviter les pertes de contrôle, burn-out, stress excessif.
- Amélioration de son système digestif
- Meilleur qualité de sommeil
- Un squelette plus solide en augmentant sa minéralisation et la qualité du tissus osseux.
- Améliore notre système immunitaire
- Elimination des toxines
- Amélioration de son état organique grâce à l'automassage des organes pendant les exercices
- Boost sa confiance en soi. Car une bonne santé, une bonne posture et un esprit clair permet d'avoir une meilleur estime de soi et plus de confiance en la vie.

Malheureusement beaucoup de personnes dans la société actuelle ne se rendent pas compte de l'importance du mouvement et sont en carence musculaire. Il arrive également que nous sommes motivé à un moment donné mais que la monotonie, le manque d'idée d'exercice ou la distance vers une salle de sport finissent par désagréger cette motivation première.

Etant passionné par la santé, le sport et les jeux de société j'ai eu l'idée de créer un jeu de cartes regroupant les meilleurs exercices afin de les avoir à portée de mains et de pouvoir les utiliser simplement tout en ayant le côté ludique des cartes qui permet d'avoir de multiples possibilités d'utilisations.

Comment utiliser les cartes ?

Vous avez plusieurs options :

- Laissez les cartes en un seul paquet puis, pour chaque séance, prenez une ou plusieurs cartes sur le dessus du paquet que vous rangerez sous le paquet une fois qu'elles auront été utilisées. De cette façon vous aurez le loisir de découvrir l'ensemble des exercices proposés par le coffret.
- Piocher au hasard le nombre de cartes correspondant au temps que vous avez de disponible.
- Etaler les cartes face cachées puis sélectionner la ou les cartes en fonction de votre propre ressenti (intuition). Vous pouvez également utiliser d'autres techniques de réponse tel que le pendule, l'antenne de Lecher ou la kinésiologie. Ces solutions vous permettent d'avoir des séances qui correspondent totalement à ce que vous avez besoin à l'instant présent.
- Créer vos enchainements et votre programme en sélectionnant les cartes adéquates
- Il peut également être utilisé dans diverses situations qui nécessite un gage ou un défi (Exemple: instaurer une règle de famille où dès qu'un gros mot est prononcé une carte doit être pioché et effectué par la personne concernée).

Et ça ne s'arrête pas là, je fais confiance à votre imagination débordante pour trouver toutes les nombreuses possibilité qu'offre ce coffret :o)

A qui est destiné ce coffret ?

A tout le monde et à tout ages du moment que vous êtes responsable et que vous soyez en mesure de bien suivre les instructions et d'être à l'écoute de vos possibilités.

Il peut servir à des personnes seuls qui manque d'idées d'exercices ou qui ont du mal à se motiver, à des familles ou des groupes d'amis où chacun choisi une cartes afin que tout le monde participe à cette séances familiale ou amicale, à un professionnel qui anime un groupe et souhaite l'utiliser dans sa pratique pour alimenter ses séances et faire participer son public de façon ludique.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Sylvain Herruel, je suis née en 1976 et j'ai passé mon diplôme de Praticien de Santé en Naturopathie Vitaliste à l'École Dargère Univers en 2017.

Deux grandes passions m'ont suivies tout au long de ma vie : la santé et le sport.

En ce qui concerne la Santé j'ai été brancardier, ambulancier, secouriste à la Croix-Rouge Française, Aide Médico-Psychologique et enfin Praticien de Santé Naturopathe.

En ce qui concerne le sport j'ai pratiqué en club la Course à pied, le Tennis, l'Escalade, l'Aïkido, le Tai Chi Chuan, le Wing Chun Kung Fu et le Yoga. En hors club j'ai pratiqué le snowboard, le saut à l'élastique, le saut en parachute, le canyoning, la plongée sous-marine, la self-défense et j'ai également un diplôme d'Animateur en Parcours Aventure (CQP OPAH).

Ces deux passions m'ont amenés à comprendre l'importance d'une bonne pratique physique tant sur le plan physique que sur les autres plans (émotionnel, mental et spirituel).

Contactez moi par téléphone : 06 77 41 04 42 ou par mail : sylvain@naturopathe44.com