



**CROWNE PLAZA**  
GENEVA

**MASTERY**

Du 8 au 13 juin et  
Du 12 au 17 octobre 2020



Ce programme EXCLUSIF s'adresse aux coachs sportifs, Préparateurs physiques, Nutritionnistes et Athlètes expérimentés désireux d'élever à un niveau supérieur leurs connaissances sur la physiologie interne du corps.

Elaboré en 4 MODULES, ce programme vous donnera la maîtrise sur le conseil en supplémentation nutritionnelle, dans l'interprétation des bilans sanguins au regard de la médecine fonctionnelle, elle vous permettra également d'être autonome sur la qualité du conseil en supplémentation.

Vous serez également informé sur les différents types d'analyses avec lesquelles on peut identifier les valeurs nutritionnelles, hormonales et antioxydantes du corps, les interpréter et y apporter la réponse adéquate dans un but d'optimisation des fonctions, de la performance, de la vitalité et de la récupération optimale de l'organisme.



# MODULE 1

## **Nutrithérapie** (Lundi 08 Juin 2020\* et Lundi 12 Octobre 2020)

- Les vitamines : rôles, apports, coenzymes, Dosages de la supplémentation, Valeurs sanguines optimales.
- Para-Vitamines : Acide Alpha Lipoïque, PABA, Acide Malique, Acide pangamique, Choline, Inositol, Rutine.
- Minéraux : rôles, apports, Dosages de la Supplémentation, Valeurs sanguines optimales.
- Les Acides Gras : Rôles, Supplémentation, Valeurs sanguines optimales.
- Les Anti Oxydants : Rôles, Supplémentation, Valeurs sanguines optimales.
- Créer la Synergie dans la Supplémentation.



## MODULE 2

**Hormones** (Mardi 09 Juin et Mercredi 10 Juin 2020\* ET Mardi 13 et Mercredi 14 Octobre 2020\*)

- Axe HPTA : LH, FHS, GNRH, Testostérone Biodisponible, libre, SHBG – Fonctions et Optimisation.
- Axe Corticosurrénal : Pregnenolone, DHEA, Cortisol, ACTH, Progestérone – Fonctions et Optimisation.
- Hormones Thyroïdiennes : TSH, T4, T3 – Fonctionnement et Optimisations.
- Hormones et Facteurs de croissance : GH, IGF, GHRH, GHRP
- Insuline : Fonctionnement, Anabolisme, Résistance, Sensibilité
- Mélatonine – Fonctions et Optimisation.

## MODULE 3

**Nutrition** (Jeudi 11 Juin 2020\* ET Jeudi 15 Octobre 2020\*)

- Nutrition et Supplémentation des Neurotransmetteurs.
- La Nutrition par les Groupes Sanguins.
- L'Immunonutrition.
- Nutrition Gluten et Lactose Free, pourquoi, les effets sur la santé.
- Les Alicaments.
- La Microbiote : Fonctions, Optimisation.
- Jeûne et Longévité : Méthodes, Effets et Intérêts.

**Phytothérapie** (Vendredi 12 Juin 2020\* ET Vendredi 16 Octobre 2020\*)

- Adaptogènes et antiasthéniques.
- Anti inflammatoires et Antalgiques.
- Optimisation Digestive et Detox.
- Optimisation du Système Hormonal Masculin et féminin.
- Perte de graisse et Rétention d'eau

## MODULE 4

**Médecine Fonctionnelle : Nutriments et Hormones** (Samedi 13 Juin 2020\* ET Samedi 17 Octobre 2020\*)

- Rôle des nutriments dans les fonctions hormonales et organiques – Optimisation et Utilisation.
- Bilans Biologiques : maîtriser les valeurs et leur signification.
- Interprétation Fonctionnelle des Bilans sanguins.

*\* : l'adresse du lieu de la formation ainsi que le détail des journées de la formation sont communiquées lors du 1<sup>er</sup> paiement par email.*

## Tarifs

Quel que soit le type de formation choisie (téléchargement ou en salle), la totalité du paiement doit être effectué au plus tard le 07 Mai 2020 pour la 1ere Session et le 11 Octobre pour la 2eme Session.

✓ Prix en Téléchargement immédiat  
(Format PDF) : **2200€**

✓ Prix en Présentiel (*GENEVE, Suisse*) :  
**2700€**

## MODALITÉS DE PAIEMENT

Les modalités de paiement sont les mêmes pour les 2 types de formation.

### **1/ Je commence à payer 8 mois avant la Session :**

Paielement de 1 à 8 fois sans frais par CB  
(Stripe) / Virement / PayPal / Revolut.

### **2/ Je commence à payer 7 mois avant la Session :**

Paielement de 1 à 7 fois sans frais par CB  
(Stripe) / Virement / PayPal / Revolut.

### **3/ Je commence à payer 6 mois avant la Session :**

Paielement de 1 à 6 fois sans frais par CB  
(Stripe) / Virement / PayPal / Revolut.

### **4/ Je commence à payer 5 mois avant la Session :**

Paielement de 1 à 5 fois sans frais par CB  
(Stripe) / Virement / PayPal / Revolut.

### **5/ Je commence à payer 4 mois avant la Session :**

Paielement de 1 à 4 fois sans frais par CB  
(Stripe) / Virement / PayPal / Revolut.

### **6/ Je commence à payer 3 mois avant la Session :**

Paielement de 1 à 3 fois sans frais par CB  
(Stripe) / Virement / PayPal / Revolut.


### **7/ Je commence à payer 2 mois avant la Session :**

Paielement en 1 à 2 fois sans frais par CB  
(Stripe) / Virement / PayPal / Revolut.

**POUR LES PAIEMENTS, VOIR DIRECTEMENT AVEC LAURENT**

**CONTACT : COACH.EQUILIBRIUM@GMAIL.COM OU +41794130541 (WHATSAPP)**

## INFOS DE PAIEMENT

- **CB (Stripe)** : voir avec Laurent pour la mise en place du paiement en plusieurs fois.
- **Virement** : IBAN : CH26 0027 7277 1106 8501 V – SWIFT : UBSWCHZH80A -  
**Banque** : UBS – Laurent ERASME, Route du Grand St Bernard 4, Bex, Suisse.
- **PayPal** : effectuer un « paiement à un ami » avec l'email : [equilibrium.paypal@gmail.com](mailto:equilibrium.paypal@gmail.com)
- **REVOLUT** : directement sur le compte 

**A** EQUILIBRIUM  
*Laurent Erasmé*

