



**CROWNE PLAZA**  
GENEVA



En Téléchargement :  
Disponible le 15 Février 2021

En Présentiel :  
Du 15 au 20 Février 2021, du 03 au 08 Mai  
2021 et du 20 au 25 Septembre 2021

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 15 Février 2021\*, Lundi 03 Mai 2021 et Lundi 20 Septembre 2021)

- Les vitamines : rôles, apports, 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.
- Les Anti Oxydants : Rôles, Supplémentation, Valeurs sanguines optimales.
- Créer la Synergie dans la Supplémentation.



## MODULE 2

**Hormones** (Mardi 16 Février 2021\*, Mardi 04 Mai 2021\*, Mardi 21 Septembre 2021\*)

- Axe HPTA : LH, FHS, Testostérone, SHBG – Fonctions et Optimisation.
- Axe Corticosurrénal : Pregnenolone, DHEA, Cortisol, ACTH, Progestérone – Fonctions et Optimisation.
- Hormones Thyroïdiennes : TSH, T4, T3, T3 Reverse – Fonctionnement et Optimisations.
- Hormones et Facteurs de croissance : HGH, IGF 1, GHRH, GHRP
- Insuline : Fonctionnement, Anabolisme, Résistance, Sensibilité
- Mélatonine – Rôle et Fonctions.

## MODULE 3

**Nutrition** (Mercredi 17 Février 2021\*, Mercredi 05 Mai 2021\*, Mercredi 22 Septembre 2021\*)

- 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** (Jeudi 18 Février 2021\*, Jeudi 06 Mai 2021\*, Jeudi 23 Septembre 2021\*)

- Les Adaptogènes et antiasthéniques.
- Les Anti inflammatoires et Antalgiques.
- L'Optimisation Digestive et Detox.
- L'Optimisation du Système Hormonal Masculin et féminin.
- Perte de graisse et Rétention d'eau : les Stratégies Phyto

## MODULE 4

**Interprétation Fonctionnelle : Nutriments et Hormones** (Vendredi 19 Février 2021\*, Vendredi 07 Mai 2021\*, Vendredi 24 Septembre 2021\* **ET** le Samedi 20 Février de 08H30 à 10H00, Samedi 08 Mai 2021\* de 08H30 à 10H00, Samedi 25 Septembre 2021\* de 08H30 10H00)

- 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 (Etude de cas).

## CERTIFICATION MASTERY

(Le Samedi 20 Février, Samedi 08 Mai 2021\*, Samedi 25 Septembre 2021\* **de 11H00 à 11H30**)

- **Présentiel** : à la fin de la Formation, les participants disposeront de 60mn pour reprendre leurs notes et réviser le contenu de la formation. A l'issue ils devront répondre à un QCM de 50 questions portant sur les 4 MODULES. Ce QCM est limité à 25mn de temps (*chronométré*). Pour être certifié MASTERY, le participant devra répondre JUSTE à au moins 45 QCM. En deçà il devra à nouveau refaire le QCM à une date ultérieure (Attention !!! celui-ci peut être différent) dans les conditions de ceux qui auront téléchargé la Formation (voir ci-dessous).

- **Téléchargement** : les personnes qui auront téléchargé la Formation MASTERY (PDF) devront également passer la certification au minimum dans un délai 2 mois après réception de celle-ci. Ils devront répondre à un QCM de 50 questions (45 devant être justes pour obtenir la Certification MASTERY).

La procédure est la suivante : La personne devra avertir Laurent du jour et de l'heure auxquels il souhaite répondre au QCM. Laurent lui enverra les 50 questions par email.

La personne disposera alors après envoi du mail de 30mn (réception, impression, réponse aux questions et renvoi du QCM). Au-delà de ce délai le QCM devra être refait à une date ultérieure.

Les Certifications seront envoyés par voie postale à chacune des personnes ayant validé le QCM.

## ACCOMPAGNEMENT :

Laurent propose un accompagnement optionnel pour les personnes certifiées MASTERY sur les **12 mois** qui suivent leur validation de formation. Il consiste en :

- **Conseil sur la supplémentation (Nutrition, Nutriments, Hormones)**
- **Conseil sur le dosage et la durée de prise**
- **Aide à l'élaboration de Bilan Biologique**
- **Aide à l'interprétation d'un Bilan Biologique**

Le Tarif est de **50€/mois** sur les 12 mois (*la mise en place du paiement doit se faire directement avec Laurent*)

## Tarifs

Quel que soit le type de formation choisie (téléchargement ou en salle), la totalité du paiement doit être effectué au plus tard la veille du 1<sup>er</sup> jour de celle-ci.

✓ 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 12 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment de 1 à 12 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **2/ Je commence à payer 11 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment de 1 à 11 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **3/ Je commence à payer 10 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment de 1 à 10 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **4/ Je commence à payer 9 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment de 1 à 9 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **5/ Je commence à payer 8 mois avant la**

#### **Session :**

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

### **6/ Je commence à payer 7 mois avant la**

#### **Session :**

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

### **7/ Je commence à payer 6 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment en 1 à 6 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **8/ Je commence à payer 5 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment en 1 à 5 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **9/ Je commence à payer 4 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment en 1 à 4 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **10/ Je commence à payer 3 mois avant la**

#### **Session :**

Paie ment en 1 à 3 fois sans frais par  
CB(Stripe)/Virement/PayPal, Revolut.

### **11/ Je commence à payer 2 mois avant la**

#### **Session :**

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

## 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 Aigle – Laurent ERASME - 1824 Caux, 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



**POUR LES PAIEMENTS, VOIR DIRECTEMENT AVEC LAURENT**  
**CONTACT : COACH.EQUILIBRIUM@GMAIL.COM OU +41794130541 (WHATSAPP)**

*\* : 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.*

**A** EQUILIBRIUM  
*Laurent Erasmé*

