



École Lyonnaise
de Plantes Médicinales & Savoirs Naturels

les essentielles

immersions guidées pour explorer un thème en profondeur

ÉPISODE 1

STRESS, BURN-OUT & ÉPUISEMENT STRATÉGIES NATURELLES POUR RETROUVER L'ÉLAN

webinaire animé par



Laurence Fuhrmann
Praticienne de santé
Naturopathe
Formatrice



3,5 HEURES



16 juin 2025
de 17h00 à 20h30



EN LIGNE



TARIF DE LANCEMENT
120 €

votre interlocutrice



Jessy SORAM
jessy.soram@elpmsn.fr

PRÉREQUIS : avoir 18 ans

PUBLIC : professionnel.les et étudiant.es de la santé et du bien-être
(naturopathes, herbalistes, praticien.es en herboristerie...), toute personne curieuse et
intéressée par la thématique ou déjà familiarisée avec les notions abordées

OBJECTIFS

Comprendre la physiologie des hormones du stress et leur régulation
Intégrer la dimension neuro-immuno-endocrinienne dans l'évaluation du stress
Identifier les liens entre alimentation, neuromédiateurs et stress chronique
Utiliser les outils d'évaluation du stress en cabinet ou en accompagnement
Proposer des approches nutritionnelles et fonctionnelles dans la prévention et le coaching du stress

PROGRAMME

- DÉFINITION ET COMPRÉHENSION DU STRESS
- PHYSIOLOGIE DES HORMONES DU STRESS
- NEURO-IMMUNO-ENDOCRINOLOGIE DU STRESS
- NEUROMÉDIATEURS & ALIMENTATION
- ÉVALUATION ET OUTILS DE MESURE DU STRESS (BIOLOGIE FONCTIONNELLE)
- COACHING & ACCOMPAGNEMENT

MODALITÉS DE SUIVI

- MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
 - webinaire
 - apports théoriques de l'intervenante
 - diaporama commenté
 - support pédagogique à télécharger

INSCRIPTION & RÈGLEMENT EN LIGNE

[Cliquer ici](#)

www.ecoledeplantesmedicinales.com

13 rue Alsace-Lorraine - 69001 Lyon

04 78 30 84 35

SAS au capital de 4 118 € - SIRET : 50792207800013 - APE 8559B