



Alexis PAPIN

Professeur de yoga préventif

Auteur de livres sur la Prévention des risques de santé dans les entreprises

Conférencier en prévention des risques de santé en milieu professionnel

Avis d'un professionnel de la médecine

SUJET : Alexis organise des **séminaires en prévention des risques de santé** pour les sociétés, afin d'aider les employés à lutter contre le stress au travail, afin d'améliorer leur santé grâce aux connaissances des méthodes préventives de la médecine indo-tibétaine, et ainsi - diminuer le taux d'absentéisme. C'est une formation approfondie et en même temps facile à intégrer, avec des exemples concrets ; elle prévoit **beaucoup de conseils en prévention des problèmes de santé, devenus courants dans la société actuelle.**

MOYENS : Alexis construit son séminaire au travers du prisme du Yoga. Il utilise les connaissances psycho-physiologiques de cette science, et démontre la logique du fonctionnement de cette tradition ancienne. Parallèlement, il étaye son discours à l'aide des résultats des **recherches de la médecine conventionnelle**, appliqués à la pratique du Yoga. Par un langage laconique et démonstratif Alexis démontre la compréhension des sources du stress, et apporte les outils efficaces issus de la tradition du Yoga, ce qui à son tour augmente le potentiel personnel de la personne, sa résistance psychique, sa concentration, et lui donne envie de se développer davantage.

BUT : Les connaissances acquises pendant le séminaire permettent aux participants de mieux se connaître, de comprendre l'importance de mener un mode de vie sain, d'appliquer des notions simples et efficaces basées sur les traditions de la médecine indo-tibétaine. **Les participants sauront choisir et adapter leur style dans la pratique (que ce soit en sport ou en yoga), et deviendront plus efficaces dans les nombreux domaines de leurs activités quotidiennes.**

André-Richard Dziulko

Médecin généraliste et ostéopathe
ancien consultant de l'hôpital St.Louis.

Avis d'un professionnel de RH

SUJET : Le livre de Alexis Papin représente une contribution très originale dans l'univers des livres sur le bien-être qui a connu une croissance exponentielle au cours des dernières années en France et à l'étranger. De nombreux ouvrages se contentent en effet de proposer un certain nombre de recettes pour mieux vivre mais celui d'Alexis est différent par le soin méticuleux apporté par l'auteur dans les descriptions des phénomènes qu'il analyse et surtout dans les solutions qu'il propose.

MOYENS : La pratique du yoga nous sert ici comme un prisme afin de mieux comprendre les sources et les solutions des problèmes abordés, qu'elles soient de nature physiologique ou celles liées à la respiration. Mais ce qui fait aussi l'originalité du livre, est la partie consacrée à la meilleure connaissance de soi par le biais de l'auto-diagnostic de notre portrait psycho-physiologique. Une dernière touche étonnante est la partie de conclusion consacrée à l'analyse du stress comme facteur de développement personnel : on reconnaît encore une fois la posture très originale de l'auteur pour permettre au lecteur de prendre la distance par rapport aux idées souvent préconçues sur le bien-être personnel.

POUR QUI : Un canal vidéo sur YouTube, mis en disposition gratuite, peut être une bonne alternative aux photos, qui s'enrichit, et permet en même temps de garder une communication continue avec les intéressés. Ce livre, même s'il est destiné à un large public soucieux de vivre mieux et pour une population grandissante de pouvoir vieillir en bonne santé, peut aussi concerner les Responsables de la Qualité de Vie au Travail (QVT) et les DRH dans les entreprises pour les aider à initier des programmes de développement du bien-être et de prévention des risques de santé à destination des collaborateurs.

Ces programmes peuvent représenter la concrétisation d'une démarche de « symétrie des attentions », dans laquelle les collaborateurs et les clients reçoivent le même traitement privilégié , voire plus largement orientation de responsabilité sociale de l'entreprise (RSE).

Charles-Henri BESSEYRE DES HORTS

Professeur Émérite HEC Paris & Consultant en Ressources Humaines
Président de l'AGRH (Association Francophone de GRH)

5 modules en format « Conférence » dédiés à la prévention des risques de santé

environ 3h par module + Q/R

(chaque module est également réalisable en format « Lunch & Learn » : 1h30 X 2

module 1 :

PRÉVENTION DES PROBLÈMES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les sujets abordés :

- problèmes musculo-squelettiques
- maladies **cardio**-vasculaires
- les problèmes des **reins**
- les maux du **dos** et la santé de la colonne vertébrale
- comment enlever les tensions musculaires de la fin de semaine (**TMS**)
- comment protéger le coeur ? C'est quoi « le travail Cardio » ?
- comment notre corps s'approvisionne en énergie ?
- l'effet kinesthésique : comment garder notre cerveau « jeune » ?

Le bagage utile pour les participants :

- savoir préserver et renforcer la santé du dos
- connaître les principes de la prévention des problèmes musculo-squelettiques (par la pratique du yoga / sport)
- apprendre à agir en prévention sur la santé du **coeur**
- savoir enlever les conséquences négatifs du stress sur les organes (digestion, élimination, etc.)

SESSION DE 3h + PAUSE ET Q/R; ÉGALEMENT DIVISIBLE EN 2 X 1h30

module 2 :

PRÉVENTION DES PROBLEMES LIÉS À LA MAUVAISE RESPIRATION

Les sujets abordés :

- les 8 facteurs influant sur l'absorption de l'oxygène par l'organisme; comment les améliorer ?
- comment la carence en oxygène est liée au phénomène du **surpoids** ?
- d'où vient l'envie de manger **sucré** ? comprendre son importance et danger potentiel
- les facteurs clés du système vasculaire : comment prévenir son vieillissement ?
- savoir améliorer le travail des organes digestifs et prévenir les problèmes liés à la mauvaise **digestion**
- 5 techniques pour **développer** son appareil respiratoire pendant une pratique personnelle de 10 min
 - développement de la mobilité du diaphragme
 - renforcement du système cardio-vasculaire
 - améliorer la mobilité des articulations

Le bagage utile pour les participants :

- savoir comment préserver la santé du système respiratoire
- avoir son programme matinal de 10 min à faire
- apprendre les dangers de carence en oxygène, savoir les détecter, et agir en prévention
- savoir oxygéner son corps afin de mieux résister au stress

SESSION DE 3h + PAUSE ET Q/R; ÉGALEMENT DIVISIBLE EN 2 X 1h30

module 3 :

SAVOIR SE AUTO-DIAGNOSTIQUER AFIN D'AGIR EN PRÉVENTION

Les sujets abordés :

- Notre **portrait psycho-physiologique** : pourquoi sommes nous si différents?
- Comprendre son profil : ses qualités, ses aspects **forts et faibles**
- Comment la médecine moderne confirme les postulats anciens ?
- Pourquoi votre activité physique doit être adaptée à vous?
- Comment en se comprennent mieux, nous devenons **plus tolérants et efficaces** ?
- Conseils pratiques (selon votre profil) pour préserver la santé (selon les principes de **l'Ayurvéda**)
- Compléments alimentaires (à base des plantes) pour améliorer la digestion, le sommeil, la concentration, la détente, etc.

Le bagage utile pour les participants :

- savoir se auto-diagnostiquer
- connaître ses côtés faibles et savoir agir en prévention (yoga, sport, alimentation, etc.)
- apprendre des **remèdes (plantes) indo-tibétains** pour préserver sa santé
- savoir enlever les conséquences du stress selon son portrait psycho-physiologique

SESSION DE 3h + PAUSE ET Q/R; ÉGALEMENT DIVISIBLE EN 2 X 1h30

module 4 :

SAVOIR UTILISER LE STRESS ET RETROUVER SON BIEN-ÊTRE

Les sujets abordés :

- Le stress comme la cause de l'évolution personnelle
- Comprendre les sources du stress et savoir choisir la bonne solution
- Les maladies du XXI-ème siècle : sources, causes, prévention
- Les types de stress qui peuvent prolonger notre vie
- La prévention des conséquences négatives du stress sur le plan hormonal, physique et mental
- Un mot sur le burn-out : les origines et la prévention
- Comment le stress peut nous rendre plus fort sans nous épuiser ?
- Quelles pratiques prolongent notre vie et comment ?

Le bagage utile pour les participants :

- savoir enlever les conséquences physiques et psychiques du stress
- savoir utiliser le stress pour son développement personnel / professionnel
- connaître des moyens divers permettant préserver sa santé et combattre le stress

SESSION DE 3h + PAUSE ET Q/R; ÉGALEMENT DIVISIBLE EN 2 X 1h30

module 5 :

SAVOIR SE RÉGÉNÉRER : LE VIEILLISSEMENT CELLULAIRE ET SA PRÉVENTION

Les sujets abordés :

- les techniques connues et approuvées pour augmenter l'espérance de vie
 - les actions (connues et vérifiées) qui diminuent la qualité et la durée de vie
 - les problèmes du vieillissement cellulaire :
 - comment lancer le processus de recyclage dans nos cellules ?
 - les principes de la prévention des problèmes cognitifs
 - les voies de la régénération cellulaire :
 - la voie comportementale : 5 pratiques qui freinent la mort cellulaire
 - la voie physiologique : combien de sport faut-il pratiquer pour vivre plus longtemps ?
 - la voie pharmacologique : comment réparer les fautes d'ADN accumulés durant la vie
 - Comment les différents types de plaisir peuvent renforcer ou affaiblir notre système immunitaire ?
 - Protectors gériatriques VS Hormones, ou pourquoi ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts ?
 - Solutions naturelles de protection anti-tumeurs, cardiovasculaire et anti-âge
 - Tout sur les radicaux libres
 - La prévention du photo-vieillissement de la peau
- * Toutes les solutions sont basées sur les dernières recherches scientifiques dans le domaine du vieillissement et de la prévention des risques de santé.

SESSION DE 3h + PAUSE ET Q/R; ÉGALEMENT DIVISIBLE EN 2 X 1h30

LES RÉSULTATS :

- ✓ TOUS LES CONSEILS SONT **APPROUVÉS PAR LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE**
(BASÉS SUR LES RÉSULTATS DE RECHERCHES RÉALISÉS)

- ✓ LE YOGA OU LE « SPORT » NOUS SERT COMME UN PRISME AFIN DE MIEUX COMPRENDRE ET PRÉVENIR :
 - LE **STRESS** CHRONIQUE
 - LES **TROUBLES** MUSCULO-SQUELETTIQUES
 - **L'INSOMNIE** ET L'IRRITABILITÉ
 - LA MANQUE DE **MOTIVATION**
 - **L'ÉPUISEMENT** PHYSIQUE ET PSYCHIQUE
 - LES **MALADIES** DU XXI-ÈME SIÈCLE

- ✓ ON APPRENDS À SE AUTO-DIAGNOSTIQUER
 - À AGIR EN **PRÉVENTION** PAR LES MOYENS DIVERS (SPORT, YOGA, ALIMENTATION)
 - À UTILISER LES **PLANTES** MÉDICINALES D'AYURVÉDA
 - À MIEUX COMPRENDRE SON ENTOURAGE, DEVENIR PLUS TOLERANT & **PLUS EFFICACE**

- ✓ TOUT UN **CANAL** YOUTUBE POUR VOTRE PRATIQUE

Et pour commencer ...

La Conférence « Découverte »

À propos : durée : entre 1h et 1h30 / tout public / matériel requis : un écran ou mur blanc / clair, trépied, papier, feutre

Sujet

le bagage utile pour les participants

Les origines du stress et son influence (positif & négatif) sur la santé humaine

Revoir notre histoire "hormonale" pour comprendre les sources et les buts du stress (comme réaction)

Pourquoi les gens réagissent différemment sur les mêmes facteurs du stress ?

Découvrir les Profils Psycho-Physiologiques humains

Comment enlever les symptômes négatifs du stress et prolonger la vie de l'homme (malgré le stress régulier) ?

Découvrir comment le stress peut nous être utile

Quelles techniques permettent d'enlever les marqueurs négatifs du stress (stress oxydatif, radicaux libres, réparation de l'ADN, etc.) dans l'organisme humain ?

Comment pouvons nous prolonger notre vie et rester actifs

l'Aperçu des solutions proposées :
- théorie : formations au format "Lunch & Learn"
- pratique : ateliers pratiques adaptés aux problèmes divers

Vue globale du Programme

Attestation d'assurance

pour animer les conférences et séminaires, stages et cours
au sein des entreprises et services publics



ATTESTATION

Nous soussignées,

MMA IARD Assurances Mutuelles / MMA IARD
14 Boulevard Marie et Alexandre Oyon
72030 LE MANS CEDEX 9

Attestons que
Sise

L'association Institut Français Varma Yoga
164 Boulevard de grenelle
75015 PARIS

Et

Mr PAPIN Aleksei
24 rue de l'Eglise
78130 CHAPET

Sont assurées par contrat n° 140 578 989 contre les conséquences pécuniaires de la RESPONSABILITE CIVILE GENERALE qu'elle peut encourir dans le cadre de ses activités de Professeur de YOGA.

Notamment lors de :

- Conférences, séminaires
- Réalisation de cours, de stages d'approfondissement
- Cours, coaching et enseignement en entreprise

La présente attestation n'implique qu'une présomption de garantie et est délivrée pour servir et faire valoir ce que de droit. Elle ne peut en aucun cas engager l'Assureur en dehors des clauses et conditions du contrat auquel elle se réfère. Elle n'est valable que pour la période du 1er septembre 2021 au 31 août 2022.

Fait à LYON, le 14 septembre 2021

MMA IARD
92-96 avenue Félix Faure
69504 LYON Cedex 3
Tél. 04 37 24 56 58

Ancien militaire au sein de la Légion Etrangère, **Alexis Papin** a exercé en tant que chef d'équipe en haute montagne et a été médaillé à plusieurs reprises, recevant notamment la Médaille de la Défense Nationale, et (la Médaille) de l'OTAN.

Titulaire d'un **MBA** en entrepreneuriat (**HEC** Paris), auteur, et membre de *International Association of Yoga Therapists (États-Unis)*, Alexis s'est spécialisé dans la **prévention des risques de santé dans le milieu professionnel**. Utilisant notamment le yoga thérapeutique et la médecine traditionnelle indienne Ayurvéda, il accompagne les dirigeants pour faciliter leur management au quotidien et **prévenir le burn-out en animant des conférences** et des ateliers.



à propos de l'auteur



Info & contact :

site : www.conferenceplus.fr

e-mail : aleksei.papin@conferenceplus.fr

 [les recommandations](#) reçues de la part des clients