



**Énergie**  **Cardio**  
ON CHANGE LE MONDE

**PARTOUT  
MÊME  
L'OC**

**CONFÉRENCES**

# OFFREZ DES CONFÉRENCES DYNAMIQUES À VOS EMPLOYÉS ET MOTIVEZ-LES À PASSER À L'ACTION!

Des conférences pertinentes, énergiques, humoristiques entrecoupées d'ateliers permettant de retenir un maximum d'informations, présentées par des professionnels de la condition physique. Vous serez étonnés de voir les répercussions positives au sein de votre entreprise.

# 1

## ATTEINDRE MON OBJECTIF : RÉALITÉ OU FICTION?

Plusieurs d'entre nous ont déjà entrepris un processus de mise en forme, malheureusement, certains ont abandonné en cours de route!

Peu importe la raison, que ce soit pour perdre du poids, améliorer notre cardio-vasculaire, ou augmenter notre masse musculaire, le chemin pour y arriver peut être parsemé d'embûches, et n'est pas aussi facile que nous aimerions le croire.

Cette conférence vous offre les outils nécessaires pour y arriver. Au-delà d'un nouveau mode de vie actif, le niveau d'intensité et le soutien sont des éléments clés pour quiconque souhaite relever ce défi. Voici le coup de pouce pour y arriver!



**10/10!** La conférencière était très énergique et donnait des exemples très concrets. Conférence simple, dynamique et professionnelle.



*Annie Morvan, Services de cartes Desjardins*

# 2

## ATTEINDRE ET MAINTENIR UN POIDS SANTÉ

Saviez-vous qu'environ la moitié de la population canadienne a un surplus de poids?

Pourtant, lorsqu'on demande aux gens :

« Que doit-on faire pour atteindre et maintenir un poids santé? »  
La majorité connaît la bonne réponse : bouger et bien manger!

Grâce à cette conférence, les participants seront en mesure d'effectuer des changements concrets au quotidien, de comprendre les nombreux mythes et pièges de la perte de poids, et ils apprendront comment les éviter.

# 3

## MOTIVATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Un esprit sain dans un corps sain.**

C'est bien connu, en plus de nous aider à prévenir les maladies de tous types, l'activité physique nous procure l'énergie nécessaire pour profiter pleinement de chaque instant de notre vie!

L'objectif de cette conférence est d'aborder les principaux défis auxquels nous faisons face quotidiennement et de fournir aux participants des solutions afin de les surmonter et de réussir à adopter un mode de vie actif!



# 4

## BIEN MANGER N'EST PAS SI COMPLIQUÉ!

Avec toute l'information concernant l'alimentation, on en vient à ne plus savoir où donner la tête! Il devient difficile de répondre à une question pourtant très simple: qu'est-ce qu'une bonne alimentation?

Cette conférence permettra aux participants de comprendre ce qu'est une bonne alimentation et leur fournira des outils simples et efficaces pour les aider à bien s'alimenter, en plus d'éclaircir plusieurs mythes concernant l'alimentation.

« La conférencière a su captiver l'intérêt des participants par son dynamisme et son approche au contenu à la fois riche et détaillé, tout en étant des plus accessibles. Nous vous recommanderions sans hésiter! »

*Jean-François Perreault,*  
Coopérative de Solidarité Santé de Roxton Pond

# 6

## LA POSTURE AU TRAVAIL

Les gens passent en moyenne près de 2000 heures au travail. Pas surprenant qu'une mauvaise posture de travail puisse causer des inconforts, et ultimement être la cause d'absentéisme!

Nous présenterons des solutions simples et économiques, adaptées à votre entreprise afin d'améliorer votre milieu de travail. Les participants apprendront les bases d'une bonne posture, ainsi que les exercices simples pour réduire les tensions musculaires.

# 5

## LA GESTION DU STRESS

Le stress peut être la cause de bien des maux qui, à court ou à long terme, peuvent engendrer des effets chroniques tels les maladies coronariennes, les maux de dos, l'insomnie et autres.

Durant cette conférence, les participants apprendront à mieux comprendre le mécanisme du stress pour mieux le contrôler. Ils trouveront aussi de nombreux outils de gestion du stress qu'ils pourront appliquer dans leur vie personnelle et professionnelle!

« Nous reprendrons une conférence avec vous l'an prochain, sans hésitation! »

*Justine Claveau,* Collège Lasalle

Conférences offertes en collaboration avec

**topo** l'art de la formation

Les employeurs peuvent aider à renforcer les messages sur la santé au moyen des programmes de mieux-être qu'ils offrent à leurs employés.

(Réf. : Justifier les investissements dans la santé et le mieux-être au travail ; rapport août 2012 du Conference Board du Canada)

DES CONFÉRENCES  
INSPIRANTES  
ET FORMATRICES  
QUI AIDERONT  
VOS EMPLOYÉS  
À PASSER  
À L'ACTION!

## INSPIREZ VOS EMPLOYÉS DURANT TOUTE L'ANNÉE!

1. Choisissez les conférences de votre choix.
2. Créez votre calendrier de conférences (Vous retrouverez ci-dessous des suggestions de conférences conçues pour les milieux de travail, en lien avec les thématiques mensuelles du calendrier de la promotion de la santé)
3. Contactez votre conseiller des services aux entreprises pour les réserver!

## IDÉES DE CONFÉRENCES POTENTIELLES SELON LES MOIS THÉMATIQUES

### JANVIER

Mois des résolutions

- Atteindre mon objectif : réalité ou fiction

### FÉVRIER

Mois du cœur

- La gestion du stress

### MARS

Mois de la nutrition

- Atteindre et maintenir son poids santé
- La nutrition

### AVRIL

Mois de la journée mondiale de la santé

- Motivation à l'activité physique
- La gestion du stress
- Atteindre et maintenir son poids santé

### MAI

Mois de l'activité physique et de la journée canadienne de la santé

- Motivation à l'activité physique

### JUIN

Mois de la sensibilisation aux maladies du cœur

- Motivation à l'activité physique
- Atteindre et maintenir son poids santé
- La gestion du stress

### JUILLET

### AOÛT

### SEPTEMBRE

Mois de la rentrée

- Motivation à l'activité physique
- Atteindre mon objectif : réalité ou fiction

### OCTOBRE

Mois de la santé au travail

- La posture au travail
- Motivation à l'activité physique
- Atteindre et maintenir son poids santé
- La gestion du stress

### NOVEMBRE

Mois de l'ostéoporose et du diabète

- Motivation à l'activité physique
- Atteindre et maintenir son poids santé
- La nutrition

### DÉCEMBRE

- Motivation à l'activité physique

#### CENTRE ADMINISTRATIF ÉNERGIE CARDIO

1040, boulevard Michèle-Bohec, bureau 300  
Blainville (Québec) J7C 5E2  
Téléphone : 450.979.3613 ou 1 877.ENERGIE  
Télécopieur : 450.979.3801  
[energiecardio.com](http://energiecardio.com)

SERVICES AUX ENTREPRISES

**Energie Cardio**  
ON CHANGE LE MONDE

