

Conférence

Prenez votre image en main et votre corps à cœur !

Quoi de plus important que notre enveloppe charnelle ? L'image et le corps constituent l'écrin de notre mental et nos actions leur sont intimement liées !

L'image des femmes et des hommes a beaucoup évolué depuis la Renaissance et surtout au XX siècle, avec l'avènement de la télé, de la vidéo... Et même si l'espérance de vie au Luxembourg atteint presque 82,1 ans en 2012 (84,3 ans pour les femmes et 79,9 ans pour les hommes, Source Statec) et est en constante augmentation, les diktats de l'image, le surpoids, les maladies auto-immunes, les cancers ou encore les dépressions ne cessent d'augmenter...

Dans le monde du travail, tous les jours plus concurrentiel, il est important d'avoir et de véhiculer une bonne image, d'être en phase avec soi-même et son environnement professionnel.

C'est pourquoi Corinne Migueres, conseil en image et coach en communication interpersonnelle, et le personal trainer et expert en nutrition David Blondiau, organisent, le mardi 9 juin, une conférence 360° sur la façon de combiner une bonne image avec un corps sain !

« C'est par l'analyse de ses comportements alimentaires que l'on pourra développer une stratégie adaptée, améliorer sa santé physique et mentale et ajouter de la jeunesse à ses années grâce à la pratique d'une activité physique », explique David Blondiau.

« L'amélioration de son image de soi, de son estime et de son comportement passent par la connaissance de notre personnalité, l'établissement d'un bilan d'image et d'un inventaire de personnalité détaillé que l'on pourra améliorer, afin d'atteindre ses objectifs professionnels et personnels », complète Corinne Migueres.

Quand : Le mardi 9 juin 2015, de 18h30 à 20h00

Où : Hôtel Parc Belair, 111 avenue du X septembre L-2551 Luxembourg

Tarif : 18 €

Paiement à effectuer sur le compte d'Atout Image Conseil Sarl

N° de compte : IBAN LU96 0141 7423 3280 0000 | Code BIC : CELLLULL

Réservations : info@atoutimage.com ou david@blondiau.lu

Informations complémentaires : 661 88 77 55 ou 621 30 84 34

Intervenants :

Issue du monde de l'entreprise, **Corinne Migueres** a créé Atout Image Conseil Sàrl (www.atoutimage.com), la première agence en conseil en image du Luxembourg. Elle a une grande expertise et intervient depuis 2011 auprès d'entreprises et institutionnels. Elle propose des séances de coaching individuelle/sur mesure - des séminaires - des formations - des conférences. Ses domaines d'expertises sont l'image de soi (physique et psychologique), le relooking, l'étiquette - savoir être en business et la communication interpersonnelle (connaissance de soi, des autres, gestion de conflit). Ses axes de travail : développer son image et sa stratégie de visibilité de communication, le savoir-être en business, développer son networking ! Son approche est globale, car l'être, le paraître et le savoir-faire sont les tenants et aboutissants du comportement humain. Corinne Migueres est certifiée coach Process Communication Management®, Praticien PNL et Experte Conseil en Image et Relooking.

Ancien sportif de haut niveau, **David Blondiau** (www.blondiau.lu) est coach sportif et nutrithérapeute. Il est convaincu que l'activité physique et la manière de s'alimenter sont déterminant sur le bien être général, dont celui de l'esprit. Outre l'encadrement et l'accompagnement des personnes à l'intégration de l'activité physique dans l'hygiène de vie, il prône l'importance de l'alimentation non seulement sur la performance mais surtout sur la santé.

Diplômé en médecine nutritionnelle ou nutrithérapie (CERDEN – ULB, CFNA – université de Namur), il collabore depuis avec bon nombre de professionnels de la santé et apporte une vision holistique du coaching : l'aspect fonctionnel du corps (le corps en mouvement avant toute chose) et l'aspect fonctionnel du milieu intérieur et mental (l'optimisation des adaptations physiologiques et nutritionnelles, ainsi que l'accompagnement de la personne au niveau cognitif et comportemental).

Il est surtout apprécié et reconnu pour sa passion du bien-être de l'autre...