

*Leçon no.2:*

Ordre du jour de la formation.



## Module d'introduction

### Leçon 2: Ordre du jour de la formation.

Le but de notre formation n'est pas de vous donner le plus d'information possible, mais de vous aider à comprendre et démêler l'abondance d'information qu'on reçoit. Dans un monde de surinformation, le pouvoir est dans la clarté. On aspire donc à vous donner les outils afin de naviguer par vous-même pour que vous puissiez devenir plus autonome et plus apte à trouver ce dont vous avez besoin pour être bien et vous ajuster d'une période à l'autre de votre vie. On veut vous amener à développer votre esprit critique et avoir un regard nuancé sur les messages reçus de l'industrie du bien-être.

Nous divisons notre contenu en trois modules d'une ou plusieurs leçons:

#### **Module 1 : Comprendre l'influence de l'industrie**

*Leçon 1* : Réflexion sur l'industrie du bien-être et son effet sur notre perception du mouvement

#### **Module 2 : Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique**

*Leçon 1* : Comment fonctionne la mise en forme et les principes de l'entraînement?

*Leçon 2* : Comment bouger?

*Leçon 3* : Combien de temps est nécessaire pour se mettre en forme?

*Leçon 4* : Combien de temps faut-il réellement bouger?

*Leçon 5* : À quelle intensité faut-il bouger?

#### **Module 3 : Trouver la motivation et le plaisir de bouger**

*Leçon 1* : Trucs concrets pour appliquer notre philosophie du jeu à votre pratique de mouvement

Au fil des modules et des leçons, on souhaite vous démontrer qu'être actif peut être plus simple, plus accessible et plus agréable qu'on pense, en plus d'être un facteur de rehaussement dans votre vie.

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le\_mouvement\_happyfitness