

# Le stress n'est pas une fatalité, vive la Reconnexion !

En 2012, le British Medical Journal révèle que le stress augmente le risque de mortalité jusqu'à 66%. Véritable enjeu de santé publique, lutter contre le stress doit être au cœur de nos préoccupations, pour notre avenir ainsi que pour retrouver sérénité et bien-être au quotidien.

Se reconnecter à l'essentiel, à notre vraie nature, à l'essence même de l'être humain, et (ré)apprendre à vivre correctement est sans aucun doute le meilleur chemin pour en finir avec le stress.

Pour la première fois en France, 4 spécialistes du Paléo - Blandine Baslé et Wilfried Launay, auteurs du livre *Cuisinez Paléo avec Blandine*, Jérôme Pinard, créateur du Mouvement naturel et Fabien Delcourt, créateur d'Objectif Paléo - se réunissent pour proposer du 6 au 8 mai, un stage inédit, en immersion totale : [Reconnexions](#).

## RECONNEXIONS

**3 jours pour retrouver votre VRAIE NATURE**

**Reconnexions, du 6 au 8 mai : un stage 100% Paléo pour en finir avec le mode de vie stressant qui dégrade notre santé et notre bien-être**

Retrouver un mode vie en adéquation avec notre vraie nature : telle est l'invitation du stage Reconnexions ; tel est l'objectif du mode de vie Paléo, inspiré de nos ancêtres de la préhistoire.

Fabien Delcourt, coach Paléo Lifestyle, explique,

*Notre mode de vie occidental actuel nous éloigne de notre vraie nature et nous rend malades. Heureusement, en adoptant un meilleur mode de vie, nous pouvons reprogrammer notre cerveau pour le libérer du stress et créer les nouvelles connexions neuronales du bien-être, de la détente, de la santé physique et psychique. Les chercheurs dans le domaine de l'épigénétique ont d'ailleurs prouvé que le changement de mode de vie entraîne des changements à tous les niveaux : émotions, sommeil, énergie, vitalité, etc.*



Reposant sur six piliers - l'alimentation, le mouvement naturel, la nature, le jeu, le sommeil et le minimalisme - le Paléo libère en effet l'être humain de ses mauvaises habitudes et du stress, et lui permet ainsi de se reconnecter avec soi-même et de retrouver une santé optimale.

Alors que chaque pilier du Paléo est généralement abordé de manière distincte, quatre spécialistes du Paléo ont décidé de mettre en commun leurs expertises et leurs expériences pour proposer pour la première en France un concept inédit : un **stage 100 % Paléo, offrant une vision globale et une immersion totale.**

## **Reconnexions, un stage pour commencer à bien vivre**

Né de la rencontre entre Fabien Delcourt, Blandine Baslé, Wilfried Launay et Jérôme Pinard, le stage Reconnexions, organisé du 6 au 8 mai à Fontainebleau, porte une ambition : permettre à ses participants de se reconnecter à l'essentiel.

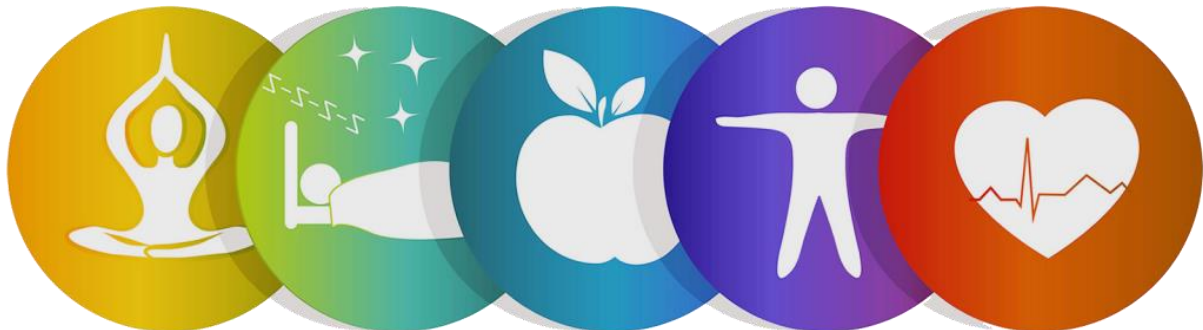
Fabien Delcourt souligne :

*La connexion à notre corps, à la nature, à la nourriture saine, est génétiquement programmée dans nos cellules mais nous l'avons peu à peu perdue. Notre stage est né de l'idée de proposer une immersion totale dans le Paléo pour permettre de lâcher prise par rapport au mode de vie stressant occidental actuel, prendre de la distance, et, grâce aux différents ateliers proposés, envisager un retour à la vie quotidienne autrement.*

Grâce à une approche globale du bien-vivre, le stage Reconnexions offrira aux stagiaires de multiples clés pour apprendre à :

- **bien manger en toute circonstance** (y compris à l'extérieur de chez soi)
- **passer des nuits récupératrices** et se réveiller en pleine forme

- optimiser sa santé grâce à la nature
- faire les bons exercices pour garder son corps en forme



## 3 jours pour se reconnecter à l'essentiel

### Au programme, 3 jours d'ateliers pour se reconnecter à sa vraie nature

Du 6 au 8 mai, les quatre coachs spécialistes du Paléo livreront tous leurs secrets à travers un programme riche en découvertes et en ateliers pratiques.

#### Quelques ateliers proposés durant le stage Reconnexions :

- Le movnat en extérieur, fitness et éducation physique naturelle
- La cuisine paléo sans se prendre la tête
- Le minimalisme pour se simplifier la vie et être plus zen
- Le jeu pour prendre plus de plaisir, s'amuser et lutter contre le stress
- Les cosmétiques faits maison pour faire des économies, éviter les produits toxiques et avoir plus d'efficacité
- Le sommeil pour apprendre à être plus en forme, moins irritable, plus reposé.

#### Informations pratiques

L'inscription au stage Reconnexions inclut :

- 8 ateliers pratiques répartis sur 3 jours
- Coaching en direct avec Wilfried, Fabien, Blandine et Jérôme du matin au soir
- Un hébergement en gîte ou en camping avec électricité
- Bonus #1 : Le livre « *Cuisinez avec Blandine* » offert et dédicacé
- Bonus #2 : L'accès au programme « *Paléo 365* » de Wilfried pendant 1 an
- Bonus #3 : La vidéo « L'état d'esprit à avoir pour réussir son changement » de Fabien

- Bonus #4 : La vidéo « 4 principes pour bouger de manière efficace » de Jérôme

Nombre de participants limité à 20 personnes

Lieu : Fontainebleau et sa forêt

Tarif : 497 € les 3 jours

## A propos de Jérôme, Blandine, Wilfried et Fabien, 4 coachs Paléo experts et passionnés

- Jérôme Pinard, créateur du mouvement naturel



Passionné par le mouvement depuis de nombreuses années, Jérôme Pinard s'est inspiré de sa parfaite connaissance et pratique des arts martiaux, de la course minimaliste et du paléo pour fonder en 2014 le Mouvement Naturel. Ses stages de Mouvement Naturel apprennent à utiliser la façon naturelle de bouger de l'être humain, en explorant toutes les possibilités de mouvement de celui-ci. En 2016 il fonde le SystemArt, aboutissement de son expérience martiale, qui complète le Mouvement Naturel. Il a été sollicité à plusieurs reprises pour son expertise par les médias suisses.

- Site internet : [www.mouvement-naturel.com](http://www.mouvement-naturel.com)

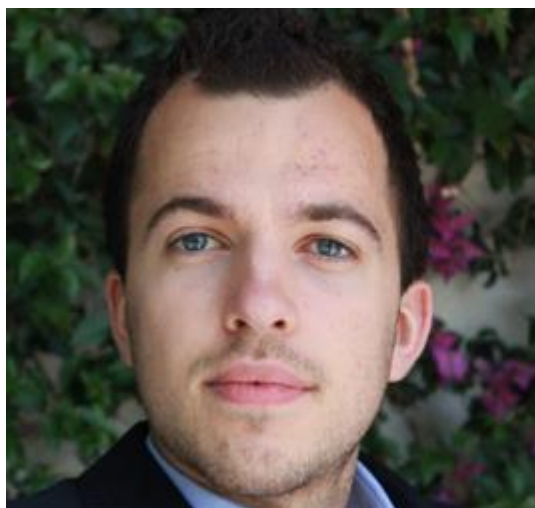
- Wilfried Launay et Blandine Baslé, créateurs du site Bmoove



Spécialistes du Paléo, Wilfried Launay et Blandine Baslé ont créé le site Bmoove pour accompagner les gens dans leur transformation physique grâce aux différents programmes vidéo dédiés au mode de vie Paléo. Ils sont également les co-auteurs des livres « Paléo : les 125 recettes faciles et gourmandes de Blandine » et « Cuisinez paléo avec Blandine » publié aux éditions Rustica. Ils interviennent régulièrement en tant que spécialistes Paléo lors de conférences ou dans les médias.

- Site internet : [www.bmoove.com](http://www.bmoove.com)

- Fabien Delcourt, créateur d'Objectif Paléo



Kinésithérapeute diplômé de formation et ostéothérapeute, Fabien Delcourt décide, au fil des lectures, conférences, colloques et séminaires, d'aider l'être humain à vivre plus sainement. Coach certifié spécialisé en neurosciences et Paléo Lifestyle, il crée le blog Objectif Paléo avec des séances de coaching et des vidéos sur YouTube. Fabien Delcourt a déjà accompagné des milliers de personnes vers

une meilleure santé à travers tous les pans du mode de vie : alimentation, activité physique, sommeil, relaxation... Il est également l'auteur d'une méthode de perte de poids sans régime.

- *Site internet* : [objectif-paleo.fr](http://objectif-paleo.fr)

Ensemble, ils créent le premier stage 100 % Paléo Reconnexions avec l'idée de créer, tous les deux ans, LE rendez-vous Paléo, où chacun peut se retrouver avec soi-même et rencontrer des personnes qui sont dans la même dynamique de mieux-être et de reconnexion à soi et à la nature.

A terme, les 4 coachs espèrent organiser un évènement d'une semaine entière et proposer d'autres déclinaisons de stages.

## **Pour en savoir plus**

Site web Reconnexions : <http://www.reconnexions.fr/>

### **Contact presse**

Fabien Delcourt

Mail : [fabien@objectif-paleo.fr](mailto:fabien@objectif-paleo.fr)

Tél. 06 23 91 34 36