



“RENAISSANCE”

Programme immersif
pour retrouver durablement
énergie, clarté et équilibre.

Fondation Anthropedia

CAP NATURA
CENTRE DE BIEN-ÊTRE

Tout est entre vos mains.

Découvrez une approche
structurée et personnalisée
pour prévenir le burn-out et
retrouver énergie, clarté et
équilibre durable.

CAP NATURA

Christel LARRIEU
Directrice

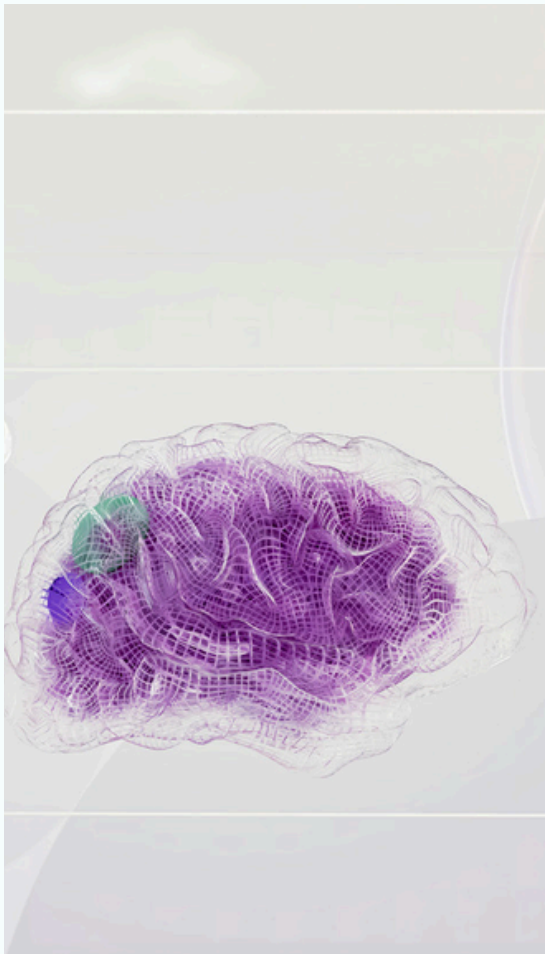
04 51 26 03 14
contact@capnatura.fr

Pourquoi retrouver son équilibre, avant l'épuisement profond, est essentiel

Dans un quotidien exigeant, il devient parfois difficile de récupérer vraiment. Fatigue persistante, mental sur-sollicité, irritabilité, perte de repères ou sentiment de ne plus fonctionner comme avant s'installent progressivement. Avec le temps, ce surmenage intérieur peut fragiliser l'équilibre personnel et conduire vers un stress profond, parfois jusqu'au burn-out.

Aujourd'hui, ces états de fatigue mentale et d'épuisement ne concernent plus seulement le travail ; parents, aidants, étudiants, dirigeants ou personnes très engagées peuvent traverser des périodes où la charge devient difficile à porter dans la durée.

La vie familiale, les tensions du quotidien et les incertitudes du contexte mondial peuvent encore accentuer cette charge générale.



Quand le stress profond s'installe

Nous vivons tous dans une époque marquée par un niveau inédit de stress et de surmenage profonds.

Hyperconnexion, surcharge informationnelle, responsabilités professionnelles et familiales ou incertitudes du quotidien rendent difficile la récupération physique et mentale.

Depuis longtemps, de nombreuses recherches et des organisations comme l'OMS alertent sur la progression rapide du stress, de l'anxiété et des déséquilibres notamment émotionnels, autant de tendances devenues des facteurs majeurs d'altération de la qualité de vie.

Ce que nous pouvons faire pour retrouver un nouvel équilibre.

C'est pour répondre à cette problématique largement répandue que le Programme "Renaissance" a été conçu.

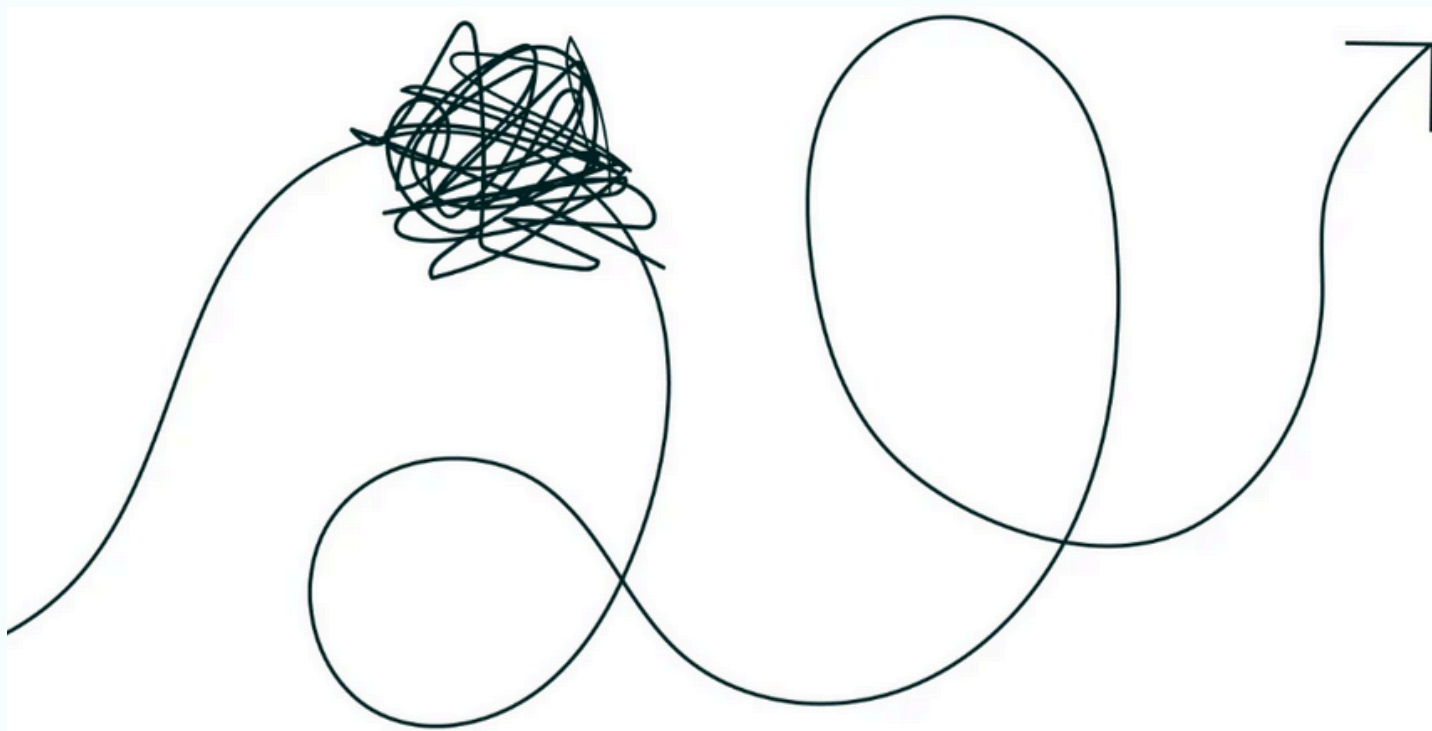
Le Programme "Renaissance" a été conçu pour soutenir les personnes qui traversent différentes formes de fatigue persistante, d'épuisement chronique ou de stress profond.

Lorsque le stress profond s'installe durablement, retrouver son équilibre demande plus que de la volonté. C'est pourquoi "Renaissance" propose une démarche intégrative qui stimule un rééquilibrage profond du corps et de l'esprit.

Qu'est-ce que le Programme "Renaissance" ?

Le Programme est une immersion de 6 jours, pensée comme un véritable temps de respiration et de rééquilibrage. Conçu pour les personnes traversant une période de fatigue ou de surcharge persistantes, il offre un cadre structuré permettant de retrouver davantage d'énergie, de clarté et d'équilibre.

Avec environ 80 heures d'accompagnement doux et structuré qui alternent éclairage cognitif, temps d'échange, pratique corporelle, récupération et outils concrets favorisant un mieux-être durable.



À qui s'adresse le Programme "Renaissance" ?

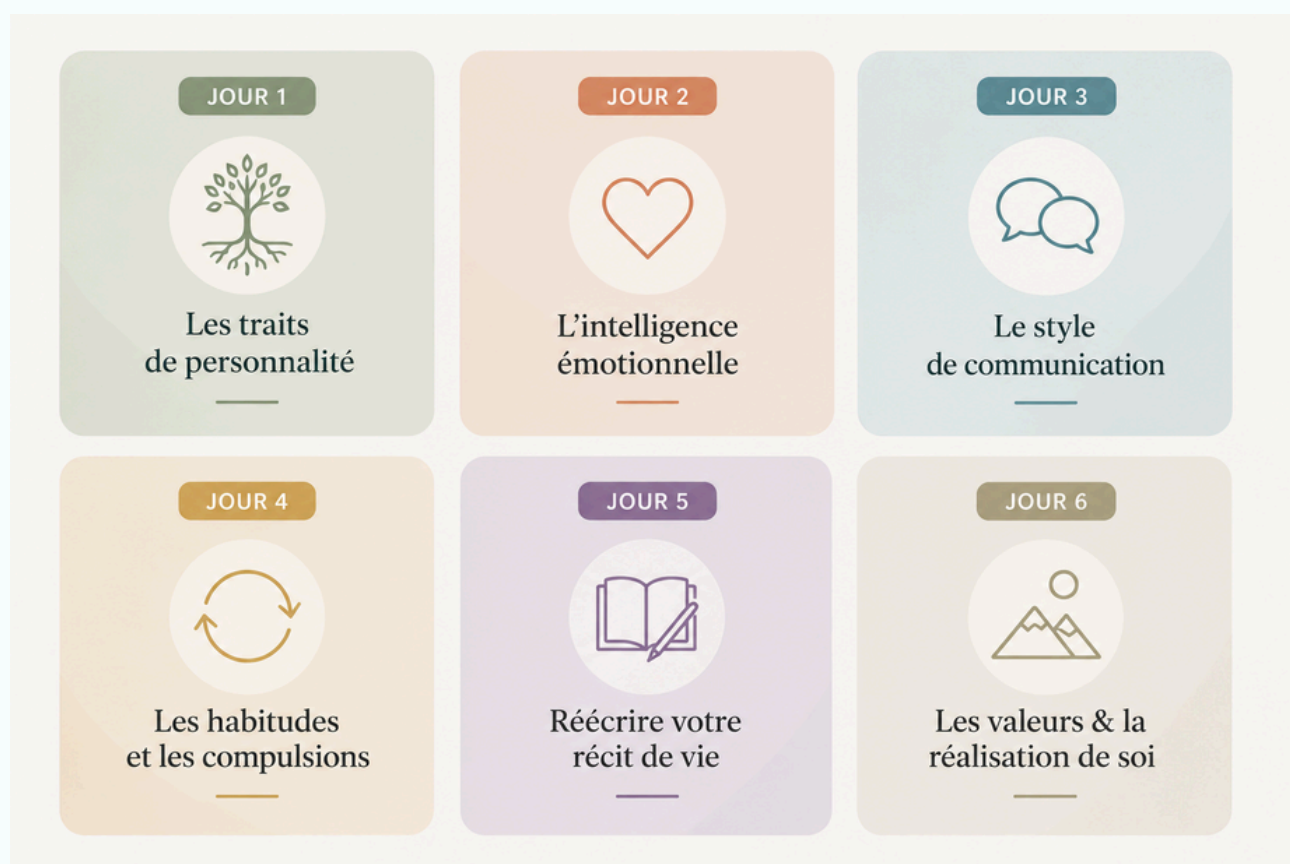
Le Programme s'adresse à toute personne à partir de 18 ans qui ressent une fatigue ou une tension intérieure persistantes, une difficulté à récupérer, un brouillard mental, un sentiment de dispersion, le besoin de retrouver de l'équilibre dans leur vie avec l'objectif de se prémunir du burn-out ou simplement de prendre du recul, de retrouver de la clarté et de reprendre soin de soi dans la durée.

Il offre un accompagnement personnalisé, structuré et progressif, dans un cadre sécurisant, afin que les participants puissent retrouver davantage de stabilité, d'énergie, de clarté et une capacité d'action dans la vie quotidienne.

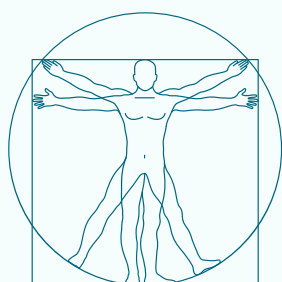
Les fondements du Programme "Renaissance"

Avant le Programme, chaque participant répond au questionnaire de l'ITC (Inventaire du Tempérament et du Caractère), un outil de connaissance de soi validé par plusieurs décennies de recherche sur la personnalité et le bien-être. Ce bilan sera interprété individuellement au cours du programme et permettra de mieux comprendre certaines réactions au stress et d'adapter l'accompagnement aux besoins de chacun.

Chaque journée du Programme est consacrée à une dimension clé du retour à l'équilibre. Les participants sont accompagnés au quotidien par une psychologue et une équipe de spécialistes dans un cadre structuré, humain et bienveillant.



Notre objectif commun est de vous aider à sortir de la fatigue persistante, du surmenage profond et de l'épuisement par les pratiques corps-esprit.



Pour le corps, des outils largement inspirés de la science du bien-être sont proposés et des pratiques corporelles personnalisées sont réalisées au centre CAP NATURA.

Pour la pensée (esprit), le Programme vous aide à maîtriser à terme les 5 clés actives sur l'épuisement.

Une approche développée par des experts internationaux du bien-être

Le Programme a été développé principalement aux Etats-Unis par la Fondation Anthropedia et son équipe d'experts scientifiques franco-américains reconnus dans leurs domaines.

- **Prof. Dr C. Robert Cloninger, MD, PhD**, Psychiatre, chercheur de renommée mondiale et professeur émérite à la prestigieuse Washington University. Il est l'un des principaux concepteurs des approches contemporaines intégrant personnalité, bien-être durable et développement humain.
- **Dr Nigel Lester, MD**, Psychiatre, auteur et spécialiste du développement humain, il contribue à des approches centrées sur le stress durable, le burn-out et les conditions du retour à l'équilibre.
- **Dr Sarah Bird, DNP, IFMCP**, Docteure praticienne en médecine fonctionnelle, coach de vie certifiée et spécialisée en bien-être Anthropedia.



Qui anime le Programme en France ?

En France, le Programme est animé par nos spécialistes français psychologues et coachs certifiés, avec la participation exceptionnelle du Prof. Dr Kevin Cloninger et la contribution de Cap Natura pour les pratiques corporelles.

- **Prof. Dr Kevin Cloninger PhD**, Professeur à l'Université du Missouri et spécialiste du bien-être intégratif, de la personnalité et des mécanismes du burn-out. Sa contribution au Programme porte notamment sur l'approche intégrative du stress et des processus pour retrouver le bien-être durable.
- **Nathalie Moulins**, Psychologue clinicienne et psychothérapeute, elle travaille de longue date avec les concepteurs du Programme sur les problématiques du stress, de l'anxiété et de la régulation émotionnelle.
- **Romain Sysaykeo**, Coach de vie & coach Eveil Corporel, Arts Martiaux.
- **Christel Larrieu**, Directrice de Cap Natura, coach Anthropedia, elle veille à créer un environnement humain et ressourçant tout au long du Programme.
- **Charles-Henri Maylié**, Professeur affilié à emlyon, associé de Cap Natura. Coach en leadership, coach spécialisé en bien-être intégratif.
- **Prof. Dr Enrique Nunes PhD**, Professeur à emlyon, Président de Cap Natura. Coach de dirigeants, coach spécialisé en bien-être intégratif.

Ce que vous vivrez pendant le Programme "Renaissance"

Le Programme est une immersion de 6 jours pour favoriser le rééquilibrage. L'accompagnement est structuré autour d'une méthode, d'objectifs et de modules articulés dans une cohérence globale.

Une méthode intégrative autour de la cohérence corps-esprit.

Lorsque fatigue mentale, surmenage profond ou épuisement s'installent durablement, retrouver un véritable équilibre ne peut reposer sur la seule réflexion, parce qu'un mental fragilisé se rééquilibre rarement tout seul sans utiliser les pouvoirs du corps sur la pensée. Le Programme associe de façon cohérente pratiques corporelles issues de la science du bien-être et travail structuré sur les mécanismes de l'épuisement afin de soutenir un rééquilibrage plus profond et durable.

Plus de 40h de pratiques corporelles de bien-être intégratif.

Conçues pour favoriser détente, récupération et vitalité, ces pratiques procurent le retour à un meilleur équilibre physique et émotionnel.

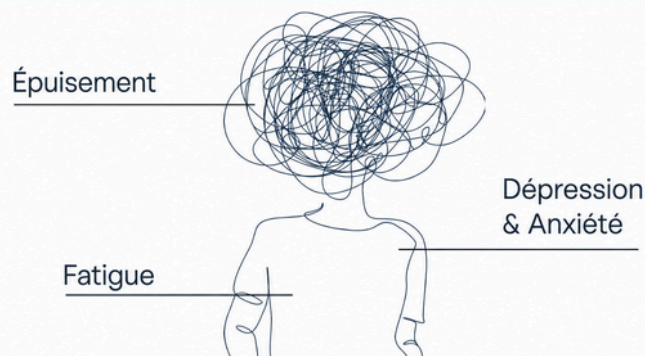
Retrouver davantage de présence et de réalinement.

Le Programme aide les participants à ralentir, à retrouver davantage de disponibilité intérieure, de clarté et de qualité de présence à soi-même comme aux autres, et à réinstaller des habitudes favorables à un équilibre durable.

Près de 10h* d'éclairage psychologique, culturel et philosophique.

**Ce temps de 10h a été soigneusement pensé pour favoriser le ressourcement des participants et sans encombrer leur mental davantage.*

Chaque jour, un thème clé du retour à l'équilibre est exploré avec la psychologue : stress, émotions, récupération, qualité de présence, habitudes de vie. Ces temps permettent de mieux comprendre certains mécanismes du quotidien et d'identifier des repères simples pour retrouver davantage de stabilité intérieure.



Un cadre humain, simple et respectueux.

Le Programme privilégie un cadre de confiance dans lequel chacun reste libre d'avancer à son rythme et de partager uniquement ce qu'il souhaite. Il ne s'agit aucunement de thérapie classique de groupe. Les moments de convivialité contribuent à créer une atmosphère chaleureuse et apaisante propice au ressourcement et au retour à davantage d'équilibre.

Des outils à réutiliser au quotidien.

Le Programme propose des outils concrets, simples et accessibles permettant à chacun de repartir avec des repères utiles et des outils pour prendre davantage soin de son équilibre dans la durée, bien après les 6 jours d'immersion.

S'accorder un véritable temps de ressourcement personnel

Le Programme offre une parenthèse immersive permettant de prendre un réel recul sur les anciens rythmes toxiques du quotidien. Pendant 6 jours, les participants évoluent dans un cadre chaleureux, structuré et soutenant où chacun avance à son rythme. Les temps partagés - repas, échanges informels et accompagnement quotidien - favorisent naturellement un climat simple, humain, et rassurant.

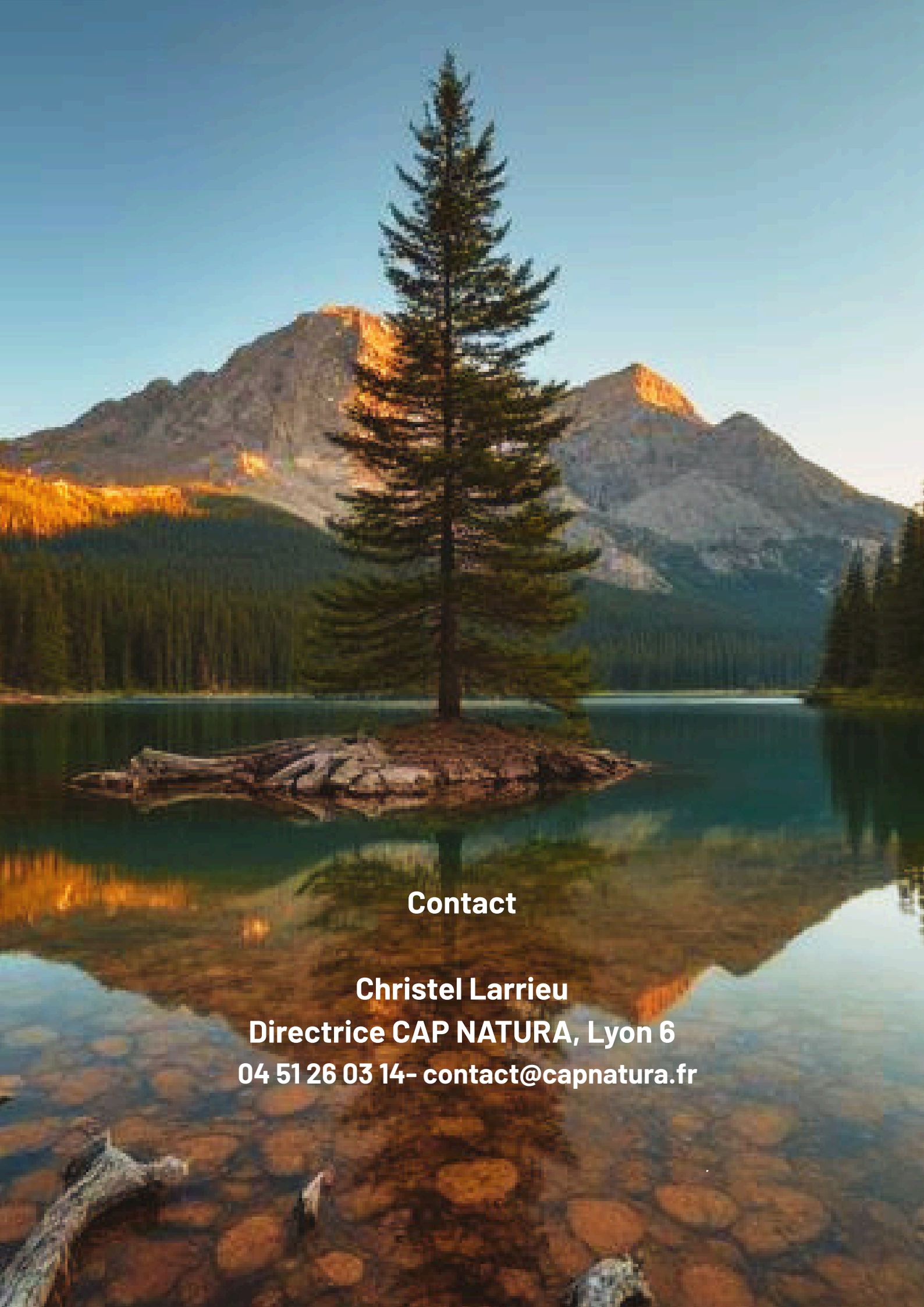
Et si c'était le bon moment pour vous de retrouver plus d'équilibre corporel et mental ?

Découvrez une approche structurée, humaine et personnalisée pour vous prémunir du burn-out et retrouver davantage d'énergie, de clarté et d'équilibre.



Lorsque fatigue persistante, surmenage profond ou perte d'équilibre s'installent durablement, il n'est pas toujours simple de retrouver seul un nouvel élan. Souvent, prendre un temps de recul, accompagné dans un cadre structuré, humain et positif, permet de retrouver davantage de clarté, d'énergie et de stabilité intérieure. Le Programme "Renaissance" a été pensé comme cette parenthèse de ressourcement et de rééquilibrage durable.

Vous vous demandez si ce Programme pourrait être adapté à votre situation ? Un premier échange confidentiel avec Christel Larrieu vous permettra de faire le point simplement et sans engagement.



Contact

Christel Larrieu

Directrice CAP NATURA, Lyon 6

04 51 26 03 14- contact@capnatura.fr