

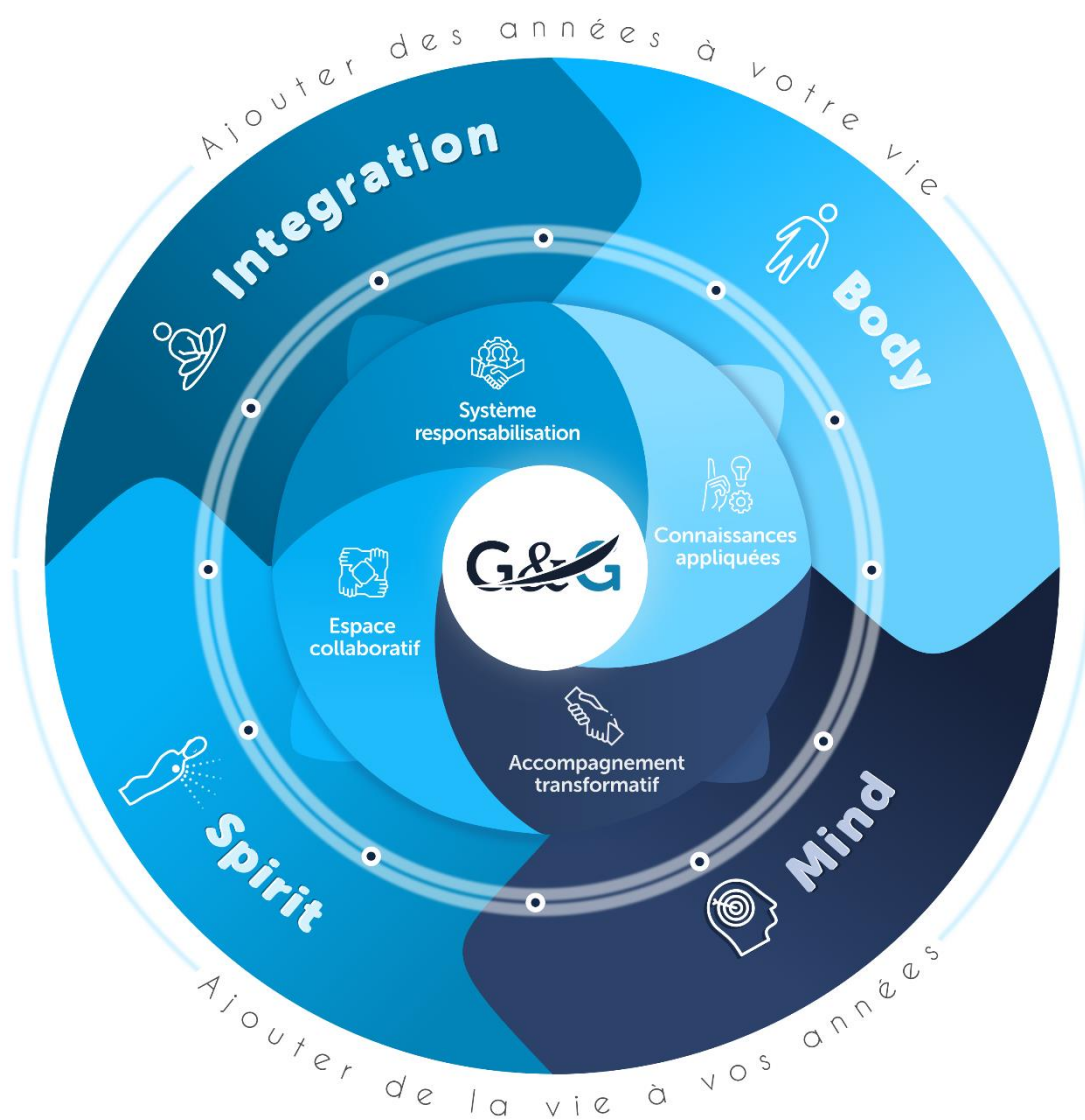


# GUERIR ET GRANDIR

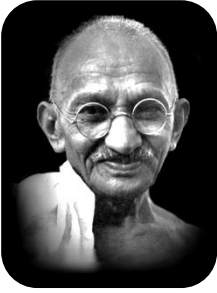
*L'expérience transformative*

En octobre 2022

Rejoignez le Dr Yannick Pauli et Mme Cecilia Pauli pour une expérience qui va changer votre vie.



Accompagnement transformatif et espace collaboratif bienveillant pour guérir naturellement et vivre consciemment.



*Gardez vos pensées positives, car vos pensées deviennent vos mots.  
Gardez vos mots positifs car vos mots deviennent vos comportements.  
Gardez vos comportements positifs car vos comportements deviennent vos habitudes.  
Gardez vos habitudes positives car vos habitudes deviennent vos valeurs.  
Gardez vos valeurs positives car vos valeurs deviennent votre destinée.*

**Mahatma Gandhi**

Plus de 20 ans d'expérience et 150'000 consultations nous ont donné une certitude : la qualité de notre vie ne dépend que de deux facteurs : notre manière de voir le monde et nos habitudes de vie.

Nous savons tous dans les grandes lignes ce que nous devons faire pour vivre en bonne santé. Mais la conséquence de nos actions est si éloignée dans le temps que nous choisissons souvent une barre de chocolat à une pomme ou une série Netflix à une activité physique ou une nuit complète de sommeil.

Nous commençons à en payer le prix plus tard. Alors que nous vivons de plus en plus longtemps, cette espérance de vie allongée ne s'accompagne pas d'une meilleure qualité de vie. La majorité des gens vivent 1/5 de leur vie avec une maladie chronique. En Suisse, nous avons l'une des meilleures espérance de vie en bonne santé. Elle est de 71 ans. Mais cela veut aussi dire que nous allons vivre entre 10 et 15 ans avec une maladie chronique et des handicaps fonctionnels. 49% des Suisses de plus de 65 ans sont atteints d'une maladie chronique. 25% souffrent de plusieurs maladies. Dès 55 ans, 60% des Suisses dépendent d'au moins 1 médicament.

Heureusement, la science a désormais démontré qu'il existe des habitudes de vie très simples qui nous permettent de :

- Réduire drastiquement notre risque de maladies (entre 36 et 93% de risque en moins pour le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète)
- Retarder de 12 ans les maladies chroniques et de 18 ans les maladies neurodégénératives
- D'ajouter 12 à 14 ans de longévité en bonne santé
- Et même de rajeunir physiologiquement de plusieurs années

Malheureusement, ces habitudes simples ne sont pas forcément facile à mettre en place dans ce monde en complexité croissante. Seul 3% de la population les pratique au quotidien.

En Octobre, nous vous invitons à nous rejoindre pour une expérience transformative hors du commun qui a pour but de vous aider à développer une vision constructive et saine du monde et à adopter de manière durable les habitudes de vie qui vont vous permettre de guérir naturellement, d'améliorer votre qualité de vie, d'entendre votre espérance de vie en bonne santé et même de rajeunir physiologiquement.

*« D'abord, nous créons nos habitudes, puis nos habitudes nous créent »*

***John Dryden***

# Guérir et Grandir – l'expérience transformative

Lors de votre expérience transformative, nous allons utiliser 4 outils et technologies innovantes pour vous permettre de transformer votre vision du monde et adopter de manière durable les habitudes de vie associées à une haute qualité de vie et une vie en bonne santé.



## Accompagnement transformatif

Pendant 12 mois, à raison de 2 fois par mois, nous allons vous accompagner par Zoom au travers de 4 « saisons »: « Body » (le corps), « Mind » (les émotions et la psyché), « Spirit » (l'esprit) et « Intégration » (intégration dans les dimensions relationnelles, vocationnelles, sociales et financières de votre vie). Cet accompagnement vous permettra d'adopter au quotidien les « Fondamentaux », des habitudes de vie qui amélioreront votre santé et votre espérance de vie. Pour accélérer vos progrès, nous vous proposerons de participer à nos « challenges », des raccourcis santé hyper-faciles à mettre en place à fort impact physiologique et psychologique. Votre accompagnement transformatif inclut également des questions/réponses et la participation à nos exercices d'intégration par le corps, la respiration et l'énergie.



## Connaissances appliquées

Lors de chaque accompagnement, nous vous présenterons des connaissances santé que vous pourrez appliquer dans votre vie quotidienne sous la forme de « challenges ». Ces connaissances seront enregistrées et disponibles dans une plateforme privatisée qui grandira au fur et à mesure de notre expérience partagée.



## Espace collaboratif

En tant que membre de Guérir et Grandir, vous aurez également accès à une plateforme interactive où vous pourrez partager et interagir avec le Dr Pauli, Mme Pauli et les autres participants. Cet espace bienveillant vous permettra de célébrer vos progrès, demander conseils pour surmonter des obstacles et obtenir du soutien. Cette dynamique de groupe favorise la progression et la mise en œuvre de vos changements de vie. Notre espace collaboratif vous tiendra informé des nouvelles tendances et des nouvelles découvertes pertinentes à notre programme.



## Système de responsabilisation

La mise en œuvre de vos connaissances et de vos nouvelles habitudes de vie sera potentialisée par notre système de responsabilisation et de suivi. Ce système est disponible au travers d'une app privatisée que vous pourrez installer sur votre portable (nous aurons également une version « papier »). Cet app vous permettra de recevoir des conseils individualisés, de vous auto-évaluer et de monitorer vos progrès, de recevoir des rappels de mise en œuvre et de communiquer par messagerie directe avec le Dr Pauli et Mme Pauli.













# Les 4 saisons

Sur 12 mois, nous allons explorer 4 saisons de transformation. Chaque mois, vous vous focalisez sur une dimension de votre choix de la saison en cours, parmi un menu de choix disponibles. Au début de chaque trimestre, nous vous guiderons au travers de l'outil de transformation que nous utilisons dans notre propre vie et qui nous permet d'extraire les enseignements du trimestre précédent et de progresser en planifiant les priorités pour le trimestre à venir.



## BODY – le corps

Il est difficile de faire face aux demandes de la vie lorsque l'on ne se sent pas bien, que l'on a mal ou que l'on est fatigué. C'est pourquoi nous allons commencer par mettre en œuvre des habitudes de vie destinées à prendre soin de notre santé et de notre corps. Durant la saison du corps, après avoir évalué votre état actuel et déterminé vos priorités, vous allez mettre progressivement en place des habitudes de vie sélectionnées parmi nos « 12 Gardes du Corps », des pratiques pour guérir naturellement et améliorer votre qualité de vie. Ces 12 pratiques sont :

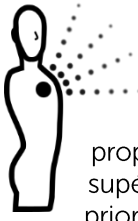
-  **Hydros** – l'art et la science de l'hydratation
-  **Morphée** – l'art et la science du sommeil réparateur
-  **Olympia** – l'art et la science de la stabilité et la force en conscience
-  **Atalanta** – l'art et la science du mouvement rapide
-  **Dynamia** – l'art et la science et du mouvement lent dynamique
-  **Ambrosia** – l'art et la science du manger sain et savoureux
-  **Hygeia** – l'art et la science de la purification
-  **Boreas** – l'art et la science de l'exposition au froid
-  **Ayuno** – l'art et la science du jeûne
-  **Cheiro** – l'art et la science des bienfaits du toucher
-  **Ether** – l'art et la science de la respiration
-  **Esychia** – l'art et la science du silence



## MIND – les émotions et la psyché

Une étude a montré que le stress sévère augmentait la mortalité de 43% ... mais seulement si la personne percevait ce stress comme négatif. Nos perceptions et notre manière de voir le monde joue en rôle fondamental dans notre santé physique, émotionnelle et psychique. La plupart des problèmes que nous avons ne sont en fait pas dû aux problèmes eux-mêmes, mais bien à la manière dont nous réfléchissons et percevons ces problèmes. Dans la saison des émotions et de la psyché, vous allez mettre progressivement en place des outils et des pratiques destinées à mieux gérer les situations les plus courantes de la vie quotidienne :

- Réduire le stress en quelques minutes
- Transformer les frustrations en actions constructives
- Dépasser l'auto-critique et le « jamais assez »
- Trouver des solutions créatives aux obstacles
- Transformer la colère en énergie transformative
- Résoudre efficacement les problèmes
- Prendre des décisions sans peur ni culpabilité
- Transcender les pensées négatives récurrentes
- Sortir grandi des traumatismes / circonstances difficiles
- Réduire l'inquiétude et l'anxiété
- Observer avec conscience sans tomber dans le jugement
- Rester soi et ne pas se laisser influencer par l'opinion des autres



## SPIRIT – l'esprit et le divin

La véritable spiritualité, c'est progressivement réaliser son « individuation » en devenant un adulte responsable qui vit sa vie selon ses propres valeurs et est le maître de son destin, au travers de sa propre réalisation et tout en contribuant aux autres, guidé par un lien grandissant avec une force supérieure. Dans la saison de l'esprit et du divin, après avoir évalué votre état actuel et déterminé vos priorités, vous allez mettre progressivement en place des disciplines destinées à devenir vous-même et à exprimer votre unicité dans le monde :

- Découvrir et vivre selon ses véritables valeurs
- Affiner sa raison d'être
- Clarifier ses intentions pour mieux matérialiser ses désirs
- Grandir intérieurement pour ne plus se comparer
- S'affirmer et affirmer ses limites
- Développer sa confiance en soi et en l'Univers
- Décoder et interpréter les messages du corps et de la vie
- Devenir maître dans l'art de la transformation
- Pratiquer le bonheur au quotidien
- Grandir et vivre en conscience
- Intégrer les lois universelles de la vie
- Vivre dans la gratitude



## INTEGRATION – guider le monde extérieur

Une fois que nous aurons intégré notre travail intérieur sur le corps, les émotions, la psyché et guidé par notre cœur et notre esprit, nous pourrons guider le monde extérieur vers un équilibre qui est le reflet de notre être intérieur. Dans la saison de l'intégration, après avoir évalué votre état actuel et déterminé vos priorités, vous aller intégrer votre état d'être dans les sphères extérieures relationnelles, vocationnelles, sociales et financières :

- Améliorer durablement votre couple
- Renforcer les liens avec vos enfants
- Résoudre et sortir plus solide des disputes
- Éviter les personnes et les comportements toxiques
- Développer le leader en soi
- S'entourer de personnes inspirantes
- Vocation : aimer ce que vous faites ou faire ce que vous aimez
- Transformer votre relation à l'argent
- Augmenter votre valeur et gagner plus
- Construire la vie que vous désirez
- Développer votre créativité et votre contribution
- Être une force positive dans le monde

## Ressources complémentaires

Pour vous offrir une expérience de transformation durable, nous avons également imbriqués des ressources complémentaires dans votre programme Guérir et Grandir :



### Ancrage par le corps pour vivre avec conscience

Guérir & Grandir est une expérience transformative. Elle a pour but de vous aider à vivre en mettant de plus en plus d'intention et de conscience dans vos pensées, vos paroles et vos actions quotidiennes. Au travers de ces 12 mois d'accompagnement, lors de nos contacts bimensuels, nous vous enseignerons nos « 12 Gardes du Cœur ». Ces exercices d'intégration corporelle par le toucher, la respiration et la conscience vous aideront à passer d'une compréhension théorique et conceptuelle à une véritable intégration dans votre corps et votre vie de tous les jours. Ces exercices sont le pilier de notre propre pratique quotidienne de développement personnel et intérieur. C'est la première fois que nous les partagerons avec autant de détails et de profondeur.



### Les Accélérateurs

Tous les 15 jours lors de nos rencontres virtuelles, en plus de vous guider dans la mise en œuvre de vos priorités du trimestre, nous vous proposerons également de mettre en œuvre, sous la forme d'un « challenge », un « Accélérateur ».

Un Accélérateur est un « raccourci santé », une technique simple ou une pratique innovante facile à mettre en place et qui permet d'accélérer votre transformation ou vous amener à une prise de conscience profonde. Nous mettrons par exemple en œuvre :

- des suppléments, herbes ou condiments qui ont un profond effet bénéfique sur notre physiologie
- des questions qui transforment radicalement nos perceptions
- l'utilisation d'évaluation continue de votre glycémie pour prendre conscience de la manière dont votre physiologie réagit aux aliments que vous consommez
- des pratiques qui revitalisent en profondeur en quelques minutes par jour



### Résoléo

Les participants qui désirent ou ont besoin de perdre du poids ou d'améliorer leurs marqueurs sanguins et cliniques (cholestérol élevé, diabète ou prédiabète, hypertension, douleurs inflammatoires, ...) auront accès à notre nouveau programme alimentaire Résoléo. Notre nutritionniste sera également régulièrement présent dans notre Espace Collaboratif pour répondre à vos questions.



### La boîte à outil transformative

Les enseignements et les conseils santé que nous allons partager avec vous sont faciles à comprendre, mais pas nécessairement évident à mettre en œuvre au quotidien. C'est pourquoi seul 3% de la population les pratique régulièrement. Il y a une raison pour cela : nous faisons tous face à nos propres obstacles psychologiques, physiologiques et structurels. Nous avons les meilleures intentions, puis nos émotions, la vie, notre entourage ou nos propres démons viennent nous mettre des bâtons dans les roues. Vous décidez de mieux vous nourrir, mais à 21h l'envie de chocolat devient irrésistible ; vous voulez reprendre une activité physique, mais vous êtes déjà surbookés et sans motivation ; vous savez qu'il est essentiel de sortir cette personne toxique de votre vie, mais la peur et la culpabilité vous envahissent. N'ayez crainte ! Grâce à notre accompagnement et notre boîte à outil transformative, vous serez équipé pour surmonter les obstacles les plus fréquents à la transformation. En voici quelques exemples :

- Comment stopper les envies irrésistibles de sucre ou d'aliments
- Comment surmonter le « manger émotionnel »
- Comment faciliter vos changements nutritionnels lorsque vous mangez dehors
- Comment reprendre une activité physique lorsque vous avez un agenda de ministre
- Comment surmonter le manque de motivation et la paresse
- Comment surmonter le manque de soutien ou la critique de votre entourage
- Comment surmonter le poids des vieilles habitudes bien ancrées
- Comment surmonter les échecs ou les mauvaises expériences passées
- Comment surmonter la peur du changement
- Comment rapidement se remettre sur la bonne voie en cas de déviation

## Bénéfices du programme Guérir et Grandir

Le bénéfice principal du programme est de vous permettre de mettre en place des habitudes de vie qui vous permettront d'améliorer votre bien-être physique et psychologique, de réduire votre risque de maladie, retarder l'apparition de maladies chroniques de plusieurs années et étendre votre espérance de vie en bonne santé. Vous pourrez également profiter des bénéfices et bienfaits suivants :

- Partage et soutien social d'un groupe qui partage vos objectifs
- Système structuré pour maximaliser le changement et la transformation
- Espace collaboratif psychologiquement sûr et bienveillant
- Perdre du poids de manière durable
- Amélioration des paramètres métaboliques (glycémie, cholestérol, ...)
- Réduction de la micro-inflammation chronique
- Amélioration de la masse musculaire et de la force
- Amélioration de l'endurance cardiaque et de la forme physique
- Amélioration de l'équilibre et de la souplesse
- Réduction des tensions et des douleurs
- Regain d'énergie et de vitalité
- Sommeil plus récupérateur
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration du moral, amélioration de la sérénité



### Ce qui est inclus

- ✓ Processus d'embarquement et d'auto-évaluation
- ✓ Tous les 15 jours pendant 12 mois, accès aux séances Zoom d'enseignement et d'accompagnement en groupe pour partager votre expérience, célébrer vos succès et vous aider à surmonter les obstacles (disponibles aussi en Replay)
- ✓ Tous les 3 mois, séance d'évaluation des progrès et de planification de vos priorités
- ✓ Accès à l'Espace Collaboratif privatisé (inclut présence régulière du Dr Pauli, de Mme Pauli et de notre nutritionniste)
- ✓ Accès à la librairie d'enseignements appliqués (en croissance constante)
- ✓ Accès au système de soutien et de responsabilisation en version app pour votre portable (option papier moins développée également disponible)
- ✓ Accès à messagerie directe pour vos questions



## Investissement financier

Pré-inscription (avant le 15 septembre*)	Inscription (après le 15 septembre)
<b>Option 1</b> : paiement unique de <b>499 CHF</b> <b>Option 2</b> : 3 paiements mensuels de 179 CHF (total de <b>537 CHF</b> )	Paiement unique de <b>699 CHF</b>

\*Les personnes inscrites avant le 15 août recevront un bonus spécial !



## Dates et lieu

- **Début** / À partir du 13 octobre 2022
- **Jour** / Les jeudis à 19h
- **Fréquence** / 2 fois par mois (pendant 12 mois)
- **Où ?** / En ligne - via Zoom, notre plateforme de contenu et notre Espace Collaboratif et via votre portable.



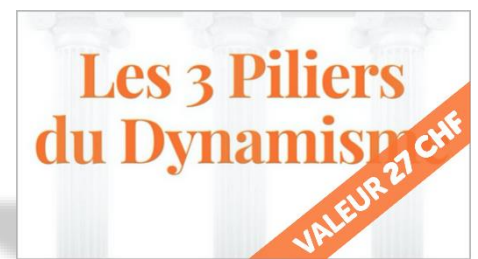
## Inscription

- Directement au secrétariat du Centre NeuroFit
- Par téléphone au 021 646 52 38
- En ligne sur <https://www.yannickpauli.com/guerir-et-grandir>



## Les bonus

**Pour les inscrits avant le 15 août = 293 CHF OFFERTS !**



**Pour tous les participants = 144 CHF OFFERTS !**





## ● Les avantages du virtuel (Pourquoi par Zoom ?)

Nous avons choisi de faire ce programme de manière virtuelle par Zoom (vidéoconférence) pour plusieurs raisons :

- ✓ Un accompagnement régulier sur le long-terme avec un professionnel de la santé est le facteur clé dans la mise en œuvre de changement de style de vie et la vidéoconférence est particulièrement efficace dans ce domaine.
- ✓ Eviter la perte d'engagement dans le temps. Notre expérience passée nous a montré que, sur les programmes de plusieurs mois, les contraintes des déplacements physiques deviennent la cause principale d'abandon du programme.
- ✓ Permettre l'enregistrement des séances et un accès asynchrone au contenu en Replay. Grâce à notre Espace Collaboratif, notre système de soutien et de responsabilisation et un accès à une messagerie directe (app sur votre portable), vous pouvez rattraper sans perdre la dynamique les séances auxquelles vous ne pourriez pas participer, voire même participer à votre propre rythme si l'horaire du live n'est pas optimal pour vous.
- ✓ Assurer la continuité du programme en cas de nouvelles mesures de restrictions sanitaires.
- ✓ Permettre pour la première fois aux personnes qui nous suivent de l'étranger de participer à un programme de longue durée et vous donner l'opportunité d'échanger avec notre nutritionniste.



## ● Les avantages du coaching de groupe (sur un coaching individuel).

Le coaching individuel coûte plus cher que le coaching de groupe puisque le coach ne peut servir qu'un client à la fois. Cette attention personnalisée et le prix plus élevé ont donné l'impression que le coaching individuel est plus efficace que le coaching de groupe. Cette impression est démentie par la science, du moins dans le domaine des interventions de style de vie. Plusieurs études ont montré que le coaching de groupe était très efficace pour améliorer les résultats cliniques dans diverses pathologies, notamment le diabète de type 2, l'obésité, les maladies cardiaques et la douleur chronique, ainsi que la perte de poids. **En fait, plusieurs études montrent même que le coaching de groupe est plus efficace que le coaching individuel.** Par exemple, dans la perte de poids, deux études ont montré que les participants qui étaient en coaching de groupe perdaient 2 à 3 fois plus de poids que les participants en coaching individuel. Cela est dû aux nombreux avantages du coaching de groupe :

- ✓ Soutien social et soutien entre les participants
- ✓ Partage d'expérience
- ✓ Conseils et partages d'informations et de ressources
- ✓ Développement de la relation entre les participants et les praticiens
- ✓ Engagement accru de la personne
- ✓ Temps supplémentaire que le praticien ne peut pas donner en visite individuelle.