

# VIVRE MIEUX DURABLEMENT

ÉTATS DE FORME - POSITIVISME - LONGÉVITÉ

SAVAMIEU ®

by Impulsion Consulting



AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ  
ET DE L'ESPÉRANCE DE VIE  
À DESTINATION DES PROFESSIONNELS

SA ♥ AMIEU



## CHANGER LA VIE EN MIEUX

Depuis 2015, nos observations et nos recherches nous ont amené à concevoir la bienveillance vis-à-vis de soi-même comme une facette majeure de la qualité de vie personnelle et professionnelle. Les dernières découvertes scientifiques en matière d'épigénétique font apparaître que jusqu'à 93% de notre espérance de vie dépend de nos modes vie.

Les gains de longévité en bonne santé peuvent aller de 12 à 24 ans. Ceci est enthousiasmant car cela signifie que nous avons globalement les cartes en main et que nous pouvons ralentir notre vitesse de vieillissement.

Le programme SAVAMIEU® a été conçu sur les bases très sérieuses de ces recherches. Il est basé sur 12 comportements qui constituent les clés essentielles pour **VIVRE MIEUX DURABLEMENT**.

Aujourd'hui, notre raison d'être est de tenter de changer la vie en mieux du plus grand nombre : la vôtre, celles de vos équipes, de vos élèves, de vos clients, de vos partenaires,... Nous sommes mobilisés pour vous aider à « saisir le présent et protéger l'avenir ».

**Frédéric VANDEWALLE**

*Président – Fondateur du Groupe IMPULSION CONSULTING  
Concepteur du modèle SAVAMIEU® et Conférencier Exclusif*



# ENQUÊTE COMMENT SAVAMIEU ©

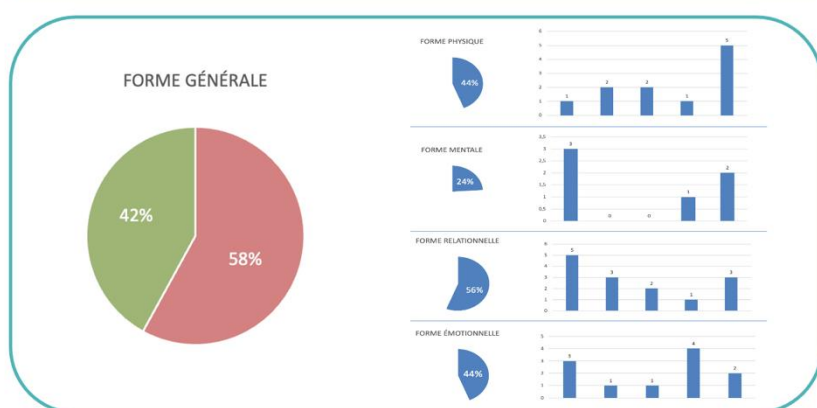
## Pour y voir clair sur l'état de forme des équipes

### ENQUÊTE COMMENT SAVAMIEU ®

Notre enquête s'adresse aux structures désireuses d'identifier précisément les états de forme physique, mentale, relationnelle et émotionnelle de leurs équipes.

Elle concerne tous les types de métier et tous les types de poste.

L'enquête se déroule via un questionnaire en ligne portant sur les 4 états de forme essentiels qui nécessitent d'être diagnostiqués dans le cadre de l'approche SAVAMIEU ® basée sur les toutes dernières recherches scientifiques dans le domaine de l'épigénétique, et ceci quel que soit l'âge.



La marque SAVAMIEU ® fait l'objet d'une protection intellectuelle et est déposée à l'INPI et à l'OMPI

### DOMAINES SECTORIELS



Entreprises : TPE - PME - ETI - GROUPES



Collectivités publiques



Associations & Éducation



## ATELIER DE SENSIBILISATION SAVAMIEU ©

### Pour initier à la manière de vivre mieux durablement

### ATELIER DE SENSIBILISATION SAVAMIEU ®

Notre accompagnement semi-collectif s'adresse aux salarié(e)s, aux agents publics, aux membres associatifs et aux étudiant(e)s nécessitant d'être sensibilisés ou souhaitant vivre mieux durablement, saisir leur présent et protéger leur avenir.

Il est totalement dédié au développement de leur qualité et de leur espérance de vie en bonne santé.

L'atelier porte sur les bons comportements à adopter grâce à notre programme exclusif SAVAMIEU ® basé sur les toutes dernières recherches scientifiques dans le domaine de l'épigénétique, et ceci quel que soit l'âge.



### DOMAINES SECTORIELS



Entreprises : TPE - PME - ETI - GROUPES



Collectivités publiques

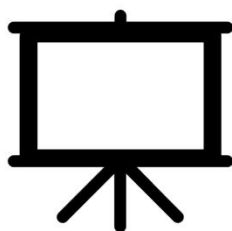


Associations & Éducation



SAVAMIEU  
Vivre Mieux Durablement

Sommeil  
Alimentation  
Vie sociale  
Activité physique  
Management du stress  
Installation du positif  
Evitement du tabac  
Uni-dosage de l'alcool  
Affirmation de soi  
Empathie  
Estime de soi  
Sérénité face au temps qui passe



Durée : 1h30 à 4h, en une ou plusieurs fois

Public : de 2 à 18 personnes

La marque SAVAMIEU ® fait l'objet d'une protection intellectuelle et est déposée à l'INPI et à l'OMPI



# ATELIER FLASH ÉTATS DE FORME SAVAMIEU ©

## Pour l'anti-fatigue et la remise en forme

### ATELIER ÉTATS DE FORME ©

Notre accompagnement collectif s'adresse aux salarié(e)s, aux agents publics, aux membres associatifs et aux étudiant(e)s nécessitant d'être sensibilisés à l'intérêt et à la manière d'adopter des pratiques favorables à la diminution du stress et de la fatigue.

Il est totalement dédié au développement des 4 états de forme : physique, mentale, émotionnelle et relationnelle.

L'atelier porte sur la connaissance et la mise en œuvre de bonnes pratiques. Chaque personne participe à des exercices pratiques et élabore son plan d'action de sa forme.



#### Mini-diagnostics individuels

- Énergie
- Tonus
- Dynamisme
- Calmé
- Sérénité
- Empathie
- Bienveillance
- Soutien
- Concentration
- Gestion des priorités
- Exercices pratiques
- Plan d'action individuel



Durée : 2 à 6h, en une ou plusieurs fois

Public : de 2 à 12 personnes

La marque SAVAMIEU © fait l'objet d'une protection intellectuelle et est déposée à l'INPI et à l'OMPI

#### DOMAINES SECTORIELS



Entreprises : TPE - PME - ETI - GROUPES



Collectivités publiques



Associations & Éducation



# ATELIER FLASH POSITIVISME SAVAMIEU ©

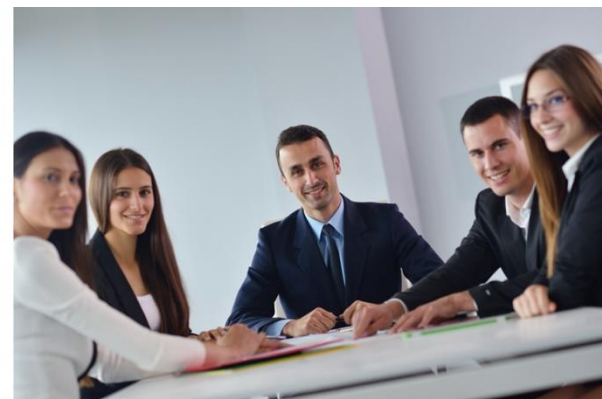
## Pour l'anti-stress et la joie de vivre

### ATELIER DE POSITIVISME ©

Notre accompagnement collectif s'adresse aux salarié(e)s, aux agents publics, aux membres associatifs et aux étudiant(e)s nécessitant d'être sensibilisés à l'intérêt et à la manière d'adopter une philosophie positive.

Il est totalement dédié au développement du positivisme.

L'atelier porte sur la connaissance de notre fonctionnement psychologique, des pièges tendus par notre cerveau et des bons réflexes à adopter pour améliorer sa joie de vivre et son état d'esprit. Chaque personne participe à des exercices pratiques et élabore son plan d'action du positivisme.



#### Les neurotransmetteurs du positivisme

- Dopamine
- Endorphines
- Ocytocine
- Sérotonine
- Adrénaline
- GABA
- Biais de négativité
- Biais de perspective
- Verre à moitié plein ou vide
- Exercices pratiques
- Plan d'action individuel



Durée : 2 à 6h, en une ou plusieurs fois

Public : de 2 à 12 personnes

La marque SAVAMIEU © fait l'objet d'une protection intellectuelle et est déposée à l'INPI et à l'OMPI

#### DOMAINES SECTORIELS



Entreprises : TPE - PME - ETI - GROUPES



Collectivités publiques



Associations & Éducation



# CONSULT' COLLECTIVE OU INDIVIDUELLE SAVAMIEU ©

## Pour aider les équipes à vivre mieux durablement

### CONSULT' COLLECTIVE OU INDIVIDUELLE SAVAMIEU ©

Notre consultation s'adresse aux salarié(e)s, aux agents publics, aux membres associatifs et aux étudiant(e)s nécessitant d'être accompagnés ou souhaitant tout simplement vivre mieux durablement.

Elle est destinée à des personnes désireuses de traiter des problématiques ou à celles désireuses d'améliorer leur qualité de vie et leur longévité.

La consult' qui peut se dérouler soit en petit comité soit en individuel porte sur les bons comportements à adopter grâce à notre programme exclusif SAVAMIEU ® basé sur les toutes dernières recherches scientifiques dans le domaine de l'épigénétique, et ceci quel que soit l'âge.



#### DOMAINES SECTORIELS



Entreprises : TPE - PME - ETI - GROUPES



Collectivités publiques



Associations & Éducation



Tarifs sur demande

**SAVAMIEU**  
Vivre Mieux Durablement

- Sommeil
- Alimentation
- Vie sociale
- Activité physique
- Management du stress
- Installation du positif
- Evitement du tabac
- Uni-dosage de l'alcool
- Affirmation de soi
- Empathie
- Estime de soi
- Sérénité face au temps qui passe



Durée : 1h30 à 2h00

Public : de 1 à 6 personnes

La marque SAVAMIEU ® fait l'objet d'une protection intellectuelle et est déposée à l'INPI et à l'OMPI

# COACHING-CONSEIL MANAGER SAVAMIEU ©

## Pour aider les encadrants à vivre mieux durablement

### COACHING-CONSEIL SAVAMIEU ® SPÉCIAL MANAGER

Notre accompagnement individuel s'adresse aux encadrant(e)s, managers, dirigeant(e)s et chef(fe)s d'entreprise qui veulent vivre mieux durablement, saisir leur présent et protéger leur avenir.

Il est totalement dédié au développement de l'efficacité en matière de qualité et d'espérance de vie en bonne santé.

Un accent particulier est mis sur le ralentissement de la vitesse de vieillissement grâce à notre programme exclusif SAVAMIEU ® basé sur les toutes dernières recherches scientifiques dans le domaine de l'épigénétique.



#### DOMAINES SECTORIELS



Entreprises : TPE - PME - ETI - GROUPES



Collectivités publiques



Artisans - Commerçants - Professions libérales



**SAVAMIEU**  
Vivre Mieux Durablement

- Sommeil
- Alimentation
- Vie sociale
- Activité physique
- Management du stress
- Installation du positivisme
- Evitement du tabac
- Uni-dosage de l'alcool
- Affirmation de soi
- Empathie
- Estime de soi
- Sérénité face au temps qui passe

Optimisation  
de la vitesse de vieillissement

Âge chronologique 50 ans

Vitesse de vieillissement chronologique normal de 100%

Âge biologique de 56 ans

Vitesse de vieillissement de 112 % (trop élevée)

Âge biologique de 45 ans

Vitesse de vieillissement de 90 % (ralentie)

La marque SAVAMIEU ® fait l'objet d'une protection intellectuelle et est déposée à l'INPI et à l'OMPI



# CONFÉRENCES & MASTERCLASS SAVAMIEU ©

## Pour marquer les esprits lors de vos événements

### CONFÉRENCES & MASTERCLASS SAVAMIEU ©

Nos conférences et Masterclass existent dans plusieurs formats et peuvent être réalisées en présentiel comme en distanciel.

Elles peuvent être intégrées à vos événements (séminaires, anniversaires d'entreprise, team-building,...). Une formule spécifique en format musical baptisée SAVAMIEU LIVE peut même se dérouler en salle de spectacle.

Elles sont exclusivement animées par Frédéric VANDEWALLE, le concepteur du programme SAVAMIEU ©.



SAVAMIEU  
Vivre Mieux Durablement

Sommeil  
Alimentation  
Vie sociale  
Activité physique  
Management du stress  
Installation du positif  
Evitement du tabac  
Uni-dosage de l'alcool  
Affirmation de soi  
Empathie  
Estime de soi  
Sérénité face au temps qui passe



Durée : 1h30 à 2h30

Public : de 15 à 5 000 personnes

La marque SAVAMIEU © fait l'objet d'une protection intellectuelle et est déposée à l'INPI et à l'OMPI

### DOMAINES SECTORIELS



Entreprises : TPE - PME - ETI - GROUPES



Collectivités publiques



Associations & Éducation



## RENFORCER SON ATTRACTIVITÉ AVEC SAVAMIEU ©

### Pour fidéliser et attirer les talents

Dès la première action collective enclenchée  
au sein de votre structure  
(Atelier de sensibilisation, Atelier flash,  
Consult' collective, Conférence ou Masterclass),  
vous bénéficiez du référencement « SAVAMIEU Engagé » et apparaissez  
aux yeux de tous comme une organisation innovante, bienveillante  
et soucieuse de la vie de son personnel

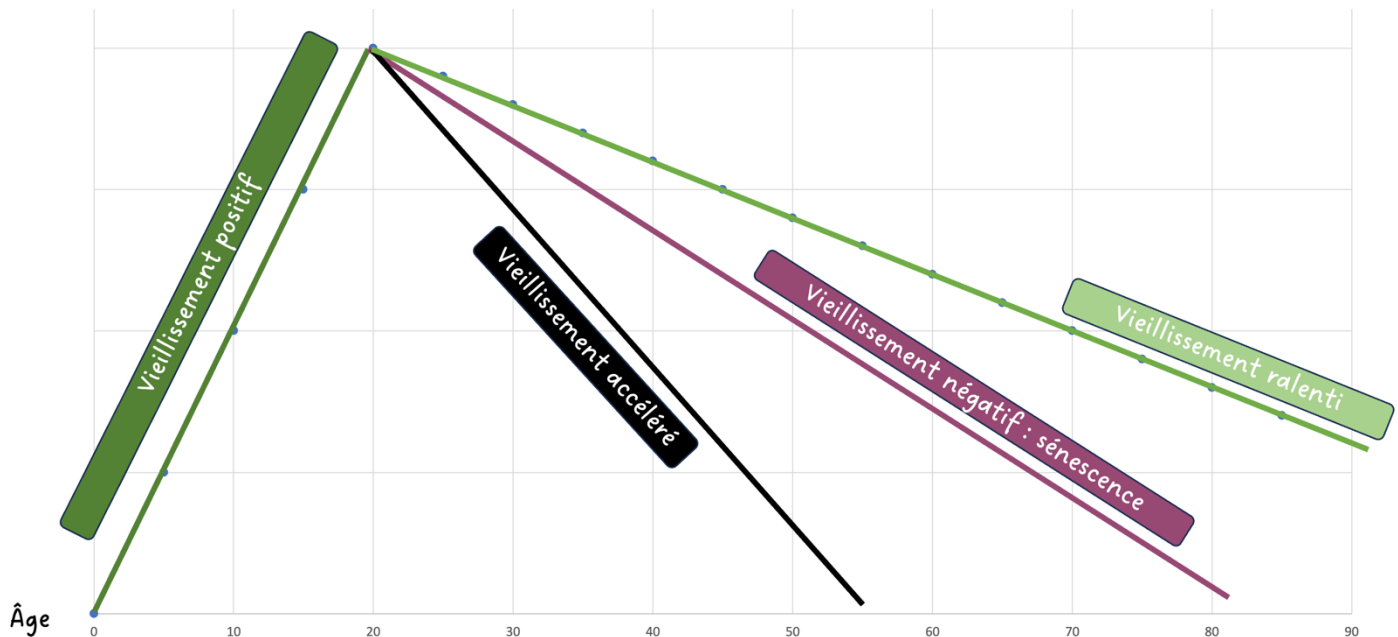


# RALENTIR SA VITESSE DE VIEILLISSEMENT

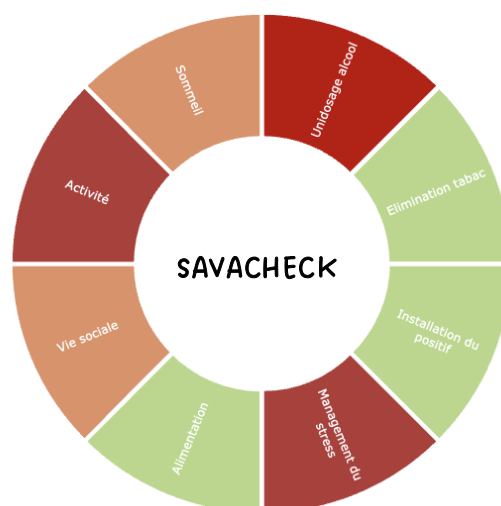
## Avec SAVAMIEU<sup>®</sup>

Nous savons aujourd'hui que nous avons deux âges

- notre âge chronologique (celui du calendrier)
- notre âge physiologique (celui de nos cellules)



Nous pouvons agir sur notre âge physiologique, en tentant de ralentir notre vitesse de vieillissement et ainsi augmenter notre longévité en bonne santé



Ralentir notre vitesse de vieillissement et augmenter notre espérance de vie de 12 à 24 ans est possible en optimisant nos modes de vie

<sup>2</sup>SA  <sup>2</sup>AMIEU<sup>3</sup>

**Vivre Mieux Durablement**



Nous sommes partenaires et soutenons

La Fondation  
Vaincre Alzheimer



L'association  
Les Blouses Roses



[www.savamieu.com](http://www.savamieu.com)

