

VIVRE MIEUX DURABLEMENT

ÉTATS DE FORME - POSITIVISME - LONGÉVITÉ

BROCHURE 2026 DES PRESTATIONS SAVAMIEU®



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 ©

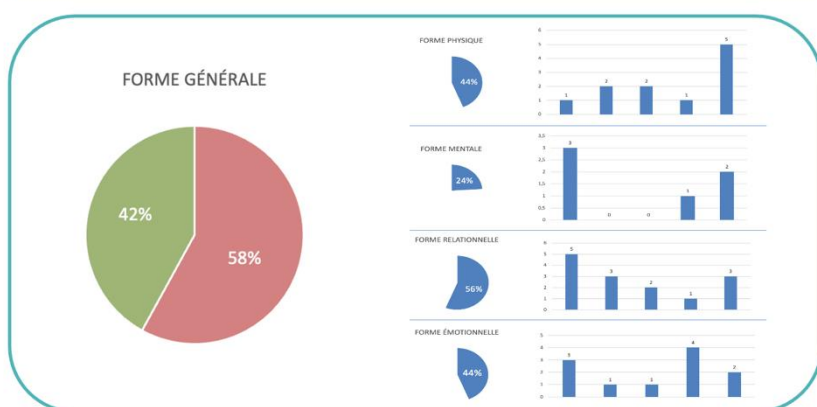
Pour y voir clair sur l'état de forme des équipes

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

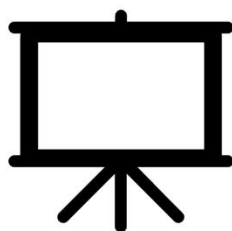


Associations & Éducation



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-diagnostic individuels

- Énergie
- Tonus
- Dynamisme
- Calme
- 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



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



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

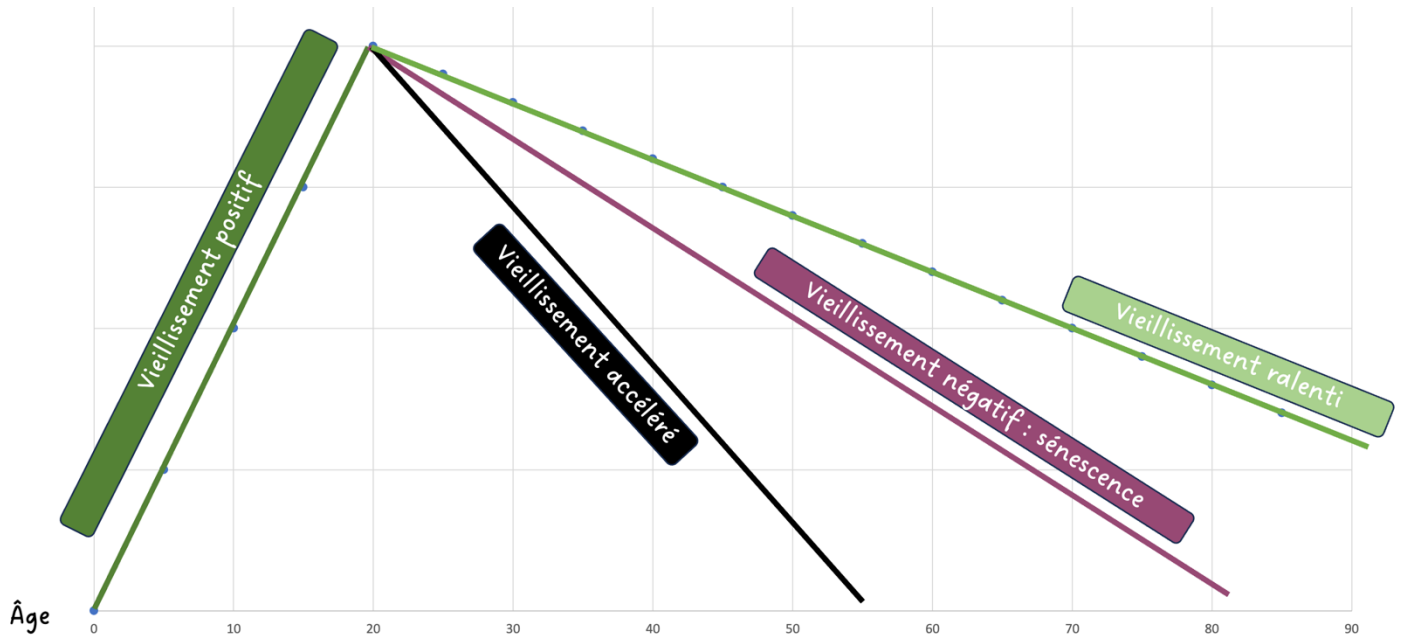


RALENTIR SA VITESSE DE VIEILLISSEMENT

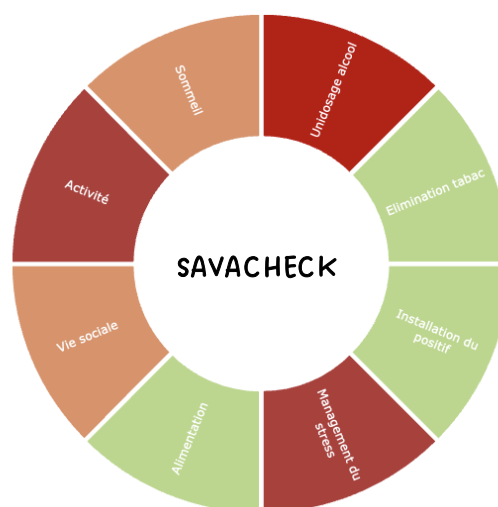
Avec SAVAMIEU ®

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

²SA  ²AMIEU³

Vivre Mieux Durablement



Nous sommes partenaires et soutenons

La Fondation
Vaincre Alzheimer



L'association
Les Blouses Roses



www.savamieu.com

