



# Programme coaching santé et tabac à « Jnane Tamsna » Marrakech

## Objectifs du programme coaching santé et tabac

Notre programme « coaching santé et tabac » s'adresse pendant le séjour aux fumeurs souhaitant cesser ou réduire leur consommation et souhaitant dans le même temps prévenir les effets sur leur santé et à leur proche qu'il soit fumeur actif ou passif

Ce programme vise à apporter à chacun les connaissances et les pratiques qui permettent de mieux **Comprendre** son état de santé face aux effets du tabac, de **Connaitre** les meilleurs moyens de prévenir les effets du tabac, de **Savoir** quels comportements, quelles attitudes à suivre, pour soi et ses proches, pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac, pour conserver une tonicité physique et respiratoire.

Ainsi à partir de votre état de santé et de vos propres questionnements, nous veillerons à vous apporter les connaissances et les conseils utiles et personnalisés, pour vous aider à trouver un meilleur équilibre entre votre accoutumance au tabac, votre santé et votre bien être.

## L'organisation du programme coaching santé et tabac

Le programme est organisé en 6 demi-journée par groupe de 11 personnes maximum. Votre proche accompagnant est invité à suivre à vos coté, trois demi-journées du programme pour vous aider dans votre démarche.

La dernière demi-journée de coaching est destinée au bilan et au partage des acquis. Elle rassemblera tous les participants au séjour. L'après midi, l'équipe de La valériane restituera à chacun son bilan santé et tabac personnalisé et vous aidera à déterminer les futurs objectifs qui pourront vous permettre de réduire ou supprimer votre dépendance au tabac.

## Les ateliers thématiques complémentaires au programme coaching santé et tabac

L'environnement naturel de Jnane Tamsna, au sein de la Palmeraie, par ses potagers, ses arbres fruitiers et ses plantes aromatiques nous permet de proposer à tous, dans le cadre du forfait séjour, la possibilité de participer, selon votre préférence, à l'un de ces **trois ateliers** :

atelier santé et saveur (animé par notre Chef Robert Bizolier- Ancien chef pâtissier de Le nôtre),

atelier santé et senteur (animé par une pharmacienne Herboriste et Nutritionniste),

atelier santé et sens, (co-animé par un membre de l'équipe de La Valériane avec l'appuie des Jardiniers de Jnane Tamsna)

