



CAP'SANTÉ

Coaching Prévention Sport Santé

Jamila BÉNATTOU

Médico sport

Prescri'forme

Yoga restauratif

Méditation

Relaxation

www.prevention-sport-sante-92.com

jamilabenattou@gmail.com

06 70 13 41 71

LA LANTERNE
www.lalanterne.bzh
Photo : Freepik.com



CAP'SANTÉ

Coaching Prévention Sport Santé



Un accompagnement adapté au
service de la santé et du mieux-être,
à domicile et au bureau.



MON APPROCHE

Passionnée et forte d'une **expérience de 30 ans** en tant que professeure de Yoga, Coach-Expert en Prévention Sport Santé et conseillère en Nutrition, mon approche corporelle se fonde sur la **prévention** et un **accompagnement adapté**.

Prévention :

Primaire : prendre soin de sa santé au quotidien, c'est prendre soin de sa vie.

Secondaire : mettre en place des activités physiques et sportives adaptées (APSA) pour éviter le développement d'une maladie ou pour en diminuer l'évolution si celle-ci est déjà déclarée.

Tertiaire : mieux vivre avec sa maladie en orientant vers une APSA.

Quaternaire : définir une intervention orientée vers les patients en fin de vie – soins palliatifs.

UNE VISION NOUVELLE

À partir d'une vision complète de la personne, le travail s'effectue individuellement ou en collaboration avec médecins, éducateurs Sport Santé et thérapeutes.

Dans un cadre préventif ou thérapeutique, la personne peut ainsi bénéficier de tous les savoir-faire dans le respect de ses particularités.

Réunir autour du socle médical conventionnel des approches du mieux-être (sport, yoga, conseil en nutrition) et des techniques psychocorporelles, **c'est oeuvrer ensemble vers le bien-vivre de tous.**

« Prévenir par le mouvement et certaines techniques psychocorporelles, c'est s'offrir la chance de soigner sa santé et avancer vers le mieux-vivre. »

MES SERVICES

Accompagner les **personnes** soucieuses de leur santé et les aider dans leur cheminement personnel vers le mieux-vivre.

Offrir mon expertise et collaborer de manière intégrative avec des **cadres de santé** (hôpitaux), des **spécialistes** (oncologues, neurologues), des **médecins généralistes** et **associations** qui reconnaissent plus que jamais les bénéfices du sport comme thérapie non médicamenteuse.

En tant que **Certifiée Prescri'forme**, être un acteur engagé dans cette forme intégrative de la santé qui se dessine inévitablement en France.

PRESCRI'FORME : UN ALLIÉ

Avec le lancement de Prescri'forme, la **prescription de sport** sur ordonnance est aujourd'hui possible (www.lasanteparlesport.fr). Les patients souffrant d'obésité, de diabète, d'affections de longue durée peuvent se voir prescrire **une activité physique adaptée sur ordonnance**.

Prescri'forme va plus loin : il s'agit d'intégrer l'activité physique en tant qu'hygiène de vie et nous avons tous un rôle à jouer en aidant la médecine conventionnelle.

