



## CONTACT

✉ YANN.CHEMINDEVITALITE@GMAIL.COM

☎ 06.73.81.06.90

🏠 CABINET A LA VILLA MEDICA  
4, RUE DE METZ 57310 BOUSSE

📍 GRAND EST - LUXEMBOURG

## PRESTATIONS

Accompagnement individuel

Sorties Botaniques & cohésion de groupe

Ateliers pédagogiques

Formations & Conférences

## COMPÉTENCES

Gestion de groupes

Créativité (création d'ateliers, sorties nature, contenu pour conférences, ...)

Opticien 19 ans d'expérience dont 13 ans comme frontalier au Luxembourg

## RÉSEAUX ÉCONOMIQUES & BIEN-ÊTRE

Association des Commerçants et

Artisans de l'Arc Mosellan (ACAAM)

Association S.A.N.A. : regroupements de professionnels du bien-être en Moselle

## CENTRES D'INTÉRÊT

Course à pied (trails), lecture, sorties nature en famille

# YANN NIRRENGARTEN

## FORMATEUR EN HYGIÈNE DE VIE & ANIMATEUR DE SORTIES BOTANIQUES

### MISSION

J'accompagne mes consultants et les groupes à retrouver énergie et qualité de vie par la transmission des savoirs anciens pour s'épanouir dans notre monde moderne.

### REALISATIONS DEPUIS JANVIER 2025

- **26 sorties botaniques** : Pays Thionvillois Tourisme, Le Cap'Orne, mairie de Bettelainville, stage écologique Ville-sur-Yron, sortie privée pour l'association Les jardins de Gaïa Stuckange, initiative personnelle.
- **6 ateliers** : France Services, stage écologique Ville-sur-Yron, mairie de Guénange (périscolaire La Canopée), mairie de Fèves, mon cabinet.
- **4 conférences** : Restaurant Délices Veggies (Metz), mon cabinet.
- **4 salons / expositions** : Florange (CASC), Hayange-Marspich (MJC Le Couarail), Stuckange (Les jardins de Gaïa), mairie de Longeville-lès-Metz (Fête de la nature)
- **3 Interventions nature à l'école maternelle** : école Marcel Pagnol (Terville).

### OFFRES CLÉS EN MAIN

- **2 FORMATIONS** :
  - Composer des repas simples et équilibrés pour soutenir son énergie tout au long de la journée.
  - Mettre en place des routines naturelle simples pour préserver son énergie dans un quotidien exigeant.
- **3 ATELIERS** :
  - Savoir composer ses 3 repas quotidiens à l'heure de la street food.
  - Huiles essentielles : usages traditionnels et olfactothérapie
  - Préparations (selon la saison) : teinture-mère ou gemmothérapie
- **1 CONFÉRENCE** :
  - Les tempéraments en naturopathie : ce que les formes de votre visage disent de votre personnalité, votre digestion... et votre vitalité.
- **4 FORMATS DE SORTIES BOTANIQUES** :
  - Sortie botanique classique : une parenthèse nature pour se ressourcer et renforcer les liens.
  - Sortie botanique suivie d'un atelier de transformation des plantes (Teintures-mères ou gemmothérapie selon la saison).
  - Pour les enfants : Les petits botanistes : créer son herbier.
  - Pour les enfants : Les explorateurs de la nature : chasse aux plantes.

### FORMATIONS

- **Formation en entrepreneuriat (accélérateur, ALEXIS Grand Est)** Sept 2025  
Stratégies de communication, comptabilité, réseaux sociaux, ... - ...
- **Hygides Santé (Peltre, Moselle)** : Certification praticien Naturopathe. Formation de 1200 / 4 ans : alimentation physiologique, activité physique, phytothérapie, gestion des émotions. 2019-2022
  - **Université Paris-Sud** : Master Neurosciences, option Sciences de la vision, Optométrie 2005 - 2008
  - **ICO (Bures-sur-Yvette, Essonne)** : BTS Opticien-Lunetier 2003-2005
  - **Baccalauréat Scientifique** spécialisation mathématiques 2002