



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

Formations & Conférences

Sorties Botaniques & cohésion de groupe

Ateliers pédagogiques

Accompagnement individuel

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

- **27 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.
- **9 ateliers** : France Services, stage écologique Ville-sur-Yron, mairie de Guénange (périscolaire La Canopée), école Marcel Pagnol de Terville(maternelles), 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)

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 CONFERENCE** :
 - 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, ... - mai 2025
- **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