



CONTACT

✉ YANN.CHEMINDEVITALITE@GMAIL.COM

☎ +33 6 73 81 06 90

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

📍 GRAND EST - LUXEMBOURG

PRESTATIONS

Formations, ateliers & conférences
Sorties Botaniques & cohésion de groupe
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 scientifique, sorties nature en famille

YANN NIRRENGARTEN

FORMATEUR EN HYGIÈNE DE VIE & ANIMATEUR DE SORTIES BOTANIQUES

MISSION

J'accompagne particuliers et groupes à **retrouver leur énergie** grâce aux savoirs anciens, pour mieux vivre dans le monde moderne.

INTERVENTIONS COLLECTIVES 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, initiatives personnelles.
- **9 ateliers pratiques** : France Services, stage écologique Ville-sur-Yron, mairie de Guénange (périscolaire La Canopée), école maternelle Marcel Pagnol de Terville, 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 2026)

OFFRES CLÉS EN MAIN

- **2 FORMATIONS DE JOURNÉE (7h) :**
 - Jour 1 : Retrouver durablement son énergie grâce à la naturopathie (gestion de la fatigue, alimentation, plantes, activité physique).
 - Jour 2 : Les techniques avancées de la vitalité (sommeil, gestion du stress & émotions, hydrologie, respiration).
- **3 ATELIERS PRATIQUES :**
 - Savoir composer ses 3 repas quotidiens à l'heure de la street food.
 - Huiles essentielles : usages traditionnels et olfactothérapie.
 - Préparation de macérats de bourgeons (gemmothérapie en mars).
- **2 CONFÉRENCES (ET D'AUTRES SUR DEMANDE) :**
 - Les tempéraments hippocratiques : morphologie, personnalité et vitalité
 - L'art des combinaisons alimentaires pour plus de vitalité.
- **4 FORMATS DE SORTIES BOTANIQUES :**
 - Sortie botanique : se ressourcer et renforcer les liens.
 - Cueillette de bourgeons & atelier de gemmothérapie (en mars).
 - Les petits botanistes : création d'un herbier.
 - Les petits explorateurs de la nature : jeu de piste botanique.

FORMATIONS

- **Formation en entrepreneuriat (ALEXIS Grand Est, Maxéville)** 2025 - 2026
Stratégies de communication, comptabilité, réseaux sociaux, ...
- **Certification de praticien naturopathe (Hygides Santé, Peltre) : 1** 2019-2022
200 h sur 4 ans en alimentation, activité physique, phytothérapie, gestion des émotions.
- **Master Neurosciences, option Sciences de la vision, Optométrie** 2005 - 2008
(Université Paris-Sud)
- **BTS Opticien-Lunetier (ICO, Bures-sur-Yvette)** 2003-2005
- **Baccalauréat Scientifique** spécialisation mathématiques 2002