# **Contenu précis du site**

Une image contenant personne, souriant, blanc

Description générée automatiquement**1-Accueil ( ?? mots) Format inspiré de cette page si possible :** [**https://lucie-puigblanque-psychologue.jimdofree.com/**](https://lucie-puigblanque-psychologue.jimdofree.com/)

Je m’appelle Manon Bouraud et je suis enseignante en APA (activité physique adaptée), spécialisée dans le domaine des maladies chroniques et de la tabacologie.

Dans un cadre **bienveillant et ludique**, je propose des séances de marches nordiques, des consultations d’aide à l’arrêt du tabac et des formations pour les professionnels.

**<Sous-titre2> Être là pour vous <Sous-titre2>**

Je tiens à donner à toute personne ayant des besoins spécifiques de santé et désireuse d’être accompagnée, une attention particulière et des activités adaptées à ses envies et ses capacités.

Depuis mon enfance, j’ai toujours eu cet élan de prendre soin et d’écouter. Au fil de mes formations et de mes rencontres, j’ai affiné mes compétences pour être au service du changement vers le **mieux-être**.

**<Sous-titre3> Mon engagement <Sous-titre3>**

J’offre aujourd’hui :

-un accompagnement collectif : pour la marche nordique (lien vers l’onglet)

-un accompagnement individuel : pour des activités physiques adaptées à la demande

Pour l’aide à l’arrêt du tabac (lien vers l’onglet)

Si vous êtes un professionnel, rendez-vous sur la page de mes formations (lien vers l’onglet Formations).

**2-Qui suis-je ? ( ?? mots)**

**<Sous-titre1> Mes compétences et mon savoir-faire <Sous-titre1>**

A écrire

ma pratique (mes forces / aux nombreuses formations et la façon dont je les imbrique)

**<Sous-titre2> Mon parcours et mes expériences professionnels <Sous-titre2>**

A écrire

Pendant mes études, nombreux stages et missions ponctuelles (remplacement enseignante en APA, animatrice de séjours adaptés)

A la fin de mes études, embauche en tant que chargée de prévention et tabacologue + enseignante en APA au Réseau Air+R.

Aujourd’hui, fortes de toutes ces expériences, je me lance en tant qu’entrepreneuse pour accompagner

**<Sous-titre3> Mes formations et diplômes <Sous-titre3>**

-Licence APA-S 2012-2015 à l’UFR STAPS de Montpellier

-Master APPS GESAPPA de 2015 à 2017 à l’UFR STAPS de Montpellier

Mes formations complémentaires :

-DU Prévention des chutes (méthode PEM-ES)

-DIU Tabacologie

-DU Pratique de l’entretien motivationnel

-DU Nutrition de l’obésité

-40h ETP (éducation thérapeutique du patient)

-Débuter la pratique de l’ACT (thérapie de l’acceptation et de l’engagement)

-Thérapie ACT : désespoir créatif

-DIU Télémédecine et télésoin

**3-Mes prestations**

**3-1- Marche nordique ( ?? mots)**

A écrire

**3-2- Accompagnement des fumeurs ( ?? mots)**

A écrire

**3-3 Formations ( ?? mots)**

A écrire

**4-Actualités**

Mettre des articles (comme un blog) et aussi les dates des marches, des formations etc…

**5-Contact**

Avec livre d’or ??

Bas de page :

**Manon Bouraud**

Marche nordique – Entretien motivationnel – Consultations de tabacologie

Poussan, Balaruc le vieux, Gigean, Sète et secteurs à l’ouest de Montpellier

Tel : 06.37.35.59.44

N°SIRET : 902 632 751 00019