



## De l'énergie au cœur de l'hiver Énergique et relaxation

### Pour qui ?

Stagiaires Soft certifiés ou en cours de formation.  
Sophrologues  
Thérapeutes formés dans d'autres écoles  
Praticiens bien-être

### Dans quel but ?

Acquérir des connaissances de base en énergétique en lien avec la relaxation Apprendre des techniques corporelles permettant un rééquilibrage énergétique

### Comment ?

Pour un week-end ludique, rythmé et dynamique, les apports théoriques et l'apprentissage des exercices énergétiques seront alternés.

### Quelle durée ?

2 journées.

### Nombre de stagiaires

8 participants maximum.

### Quel tarif ?

220 € les 2 journées (facilités de paiement)

### Où ?

À la Mane  
31130 Balma

### **Programme**

#### **Partie théorique :**

- Un peu de philosophie Taoïste pour comprendre le lien énergétique qui unit l'univers, la Terre, le monde végétal et animal avec l'homme.
- Le Tao Énergie Ancestrale et principe du Yin et du Yang
- La théorie des 5 éléments (bois, feu, métal, eau, terre) les relations avec le corps organique et viscéral.
- Le cycle des saisons, la relation entre les saisons et le corps organique et viscéral.
- La circulation énergétique dans le corps : les 8 « merveilleux vaisseaux » et les méridiens.
- La relation entre déséquilibre énergétique et relaxation. Pourquoi et comment la relaxation aide à rééquilibrer les énergies.
- La relation entre médecine moderne occidentale et philosophie énergétique, quelques découvertes récentes.

#### **Partie pratique :**

Tous les exercices proposés sont corporels et visent à rééquilibrer l'énergie du corps. Ils s'intègrent à différents moments d'une séance de relaxation.

#### *Technique préparatoire :*

- 1-assouplissement du vaisseau « ceinture ». Posture debout, yeux ouverts.
- 2-Respiration Yin Yang, posture assise.

#### *Corps de séance :*

- 3- Auto-massage libérateur de l'Énergie (reins) posture debout.
- 4- Ascension énergétique. Posture debout
- 5- Harmonisation circuit Yang. Posture debout.
- 6- Harmonisation circuit yin. Posture debout.

Les participants seront invités à animer les exercices énergétiques le dimanche après midi.

Un livret détaillé de la théorie et de chaque exercice sera  
Chaque participant sera muni d'un appareil d'enregistrement pour l'intégration des exercices

**Weekend proposé par Soft et animé par Marie-Claude Bivort, sophrologue et formatrice**

**SOft Relaxation**

9 avenue de Lagarde 31130 Balma

Tel : 06 03 46 36 00

Email : soft.toulouse@gmail.com

APE 8559 – SIRET 813 478 203 00017

enregistrée organisme de formation professionnelle sous le numéro 73 31 07 973 31