



De l'énergie au cœur du printemps Énergétique 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 ?

230 € 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 remis aux participants
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