



Le corps dans tous ses états

Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà suivi la formation praticien en relaxation proposé par Soft Toulouse.

Dans quel but ?

Développer ses connaissances sur le lien corps/esprit. Expérimenter le bien-être grâce à une approche thérapeutique psychocorporelle.

Comment ?

Grâce aux apports théoriques et aux vécus corporels.

Quelle durée ?

2 journées.

Nombre de stagiaires

Pour favoriser un travail personnalisé et intime, le nombre maximum de stagiaires est fixé à 8 participants.

Quel tarif ?

210 € les 2 journées

Quand ?

Le prochain atelier se déroulera les 26 et 27 juin 21.

Où ?

Centre la Mane Balma

Un aperçu de ces deux journées....

Objectifs pédagogiques Sans le corps, point de transformation

La formation initiale de Soft nous permet de découvrir combien notre corps est un allié un allié « bien-être et confiance » incontournable. Nous avons pu expérimenter la puissance de la présence consciente à notre corps, à travers la respiration, les mouvements, les visualisations.

Ces 2 journées sont l'occasion de poursuivre ce voyage, et d'approfondir notre connexion à la sagesse innée de notre corps.

Nous explorerons différentes approches psychocorporelles (PNL, théories de Jung, chamanisme, médecine chinoise, relaxation sonore...), qui apportent d'autres clés de compréhension sur les liens étroits entre le corps, la psyché et les émotions.

Bien que très différentes en apparence, toutes ces pratiques ont un objectif commun : celui de libérer notre élan vital, de stimuler nos ressources intérieures, nous aligner sur notre vibration profonde, pour favoriser notre bien-être être et modifier notre rapport au monde.

L'exploration de ces différents univers donnera lieu à des séances de relaxation spécifiques, qui viendront enrichir votre boîte à outils de relaxologue.

Programme

Apports théoriques

Lien corps-émotions – La théorie des cuirasses
Stress et tensions musculaires
Muscles et émotions : le rôle du psoas et du diaphragme
Les points réflexes de Chapman

La pratique

Techniques préparatoires
Rééquilibrage énergétique des méridiens
Respirations- mudras et relaxation (yoga)
Son et relaxation
Stimulation des points de Chapman

Visualisations

Relaxation des 4 éléments
Relaxation des 4 saisons
Relaxation des couleurs (variantes)

EURL Soft - Laurence Salvagnac

Siège social : 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