



Objectifs

Découvrir les clefs d'observation du corps par l'approche PneumaCorps

Prendre conscience de la respiration, du stress chronique

Observer le relâchement des tensions, la libération du souffle

Expérimenter des outils simples pour sa pratique professionnelle et personnelle

Méthodes

Echange interactif s'appuyant sur les connaissances et expériences des participants

Présentation théorique de l'approche

Expérimentation pratique

Apprentissage par l'action

Contenu du stage

• I Partie théorique

- Historique et principes de l'approche PneumaCorps.
- Respiration physiologique et naturelle.
- Stress chronique et maladies.

• II Partie pratique

- Observation du stress chronique.
- Exercice de libération de la respiration.
- Exercice de relâchement des tensions.

• III Intégration dans différentes approches d'expression

- Ecriture/Corps en mouvement

• IV Intégration dans la pratique professionnelle au quotidien

- Déterminer les exercices à pratiquer dans son activité professionnelle pour réduire les stress, tensions.
- Echanger sur de possibles exercices transmissibles au public

Organisation de la formation : 14 heures / **16 .17 Novembre 2024**

Nombre de participants : 6 à 12 personnes

Tarif : 290 € TTC inscription individuelle

510 € TTC dans le cadre de la formation professionnelle continue (fonds de formation/FIF PL)

Intervenants : Praticien et formateur PneumaCorps Julien Schoebel et Sylvie Caire

Public : Salariés, indépendants – Adaptée aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

Lieu : 3 rue Principale 25290 Bonneveaux le prieuré

Prérequis : Aucun

Références d'appui remis aux participants :

PPT de présentation de l'approche, des différents éléments théoriques et pratiques élaboré par son créateur Benoit Tremblay
Les personnes seront amenées à prendre des notes

Inscriptions : Auprès de

praticienne@sylvie-caire-formation.com - 06.67.80.52.10

Julien.schoebel@gmail.com – www.schoebel.fr – 06.14.46.29.98