



GESTION DU STRESS PAR LES METHODES DE RELAXATION ET LE YOGA

Relaxation-Tonification profonde-Dynamisation-Harmonie Gestuelle

BUT : Cette formation a pour but de transmettre les connaissances fondamentales, afin de s'approprier les outils pour expérimenter la détente. Elle permet également d'être capable de guider des personnes vers leur espace de détente.

- Des cours pratiques pour la maîtrise des Méthodes et techniques à effet relaxant.
 - Des cours théoriques pour la bonne compréhension du mécanisme du corps.
 - Apprentissage de la Gestion du stress et de la préparation mentale.
 - Etude du mental selon la pensée indienne.
 - Des rencontres et des échanges dans un milieu favorable pour la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

Programme :

La Formation qui vous est proposée par le Soleil d'Or prend pour principe qu'on ne pratique bien que ce que ce qu'on connaît bien, tant au plan intellectuel que corporel.

COMPREHENSION ET APPLICATION PRATIQUE :

- Maîtrise de la Perception du Corps Immobile et du Corps en Mouvement. Entraînement au ressenti.
- Bases neurophysiologiques (quels sont les besoins ? Relaxation-Récupération)
- Recherche de références positives (maîtrise émotionnelle, lutte contre le stress)
- Explorer les différents niveaux respiratoires, rôle de la respiration dans « le retour au calme » Les muscles de la respiration et la respiration diaphragmatique. Maîtrise de l'adaptation de la Respiration aux Situations Rencontrées.

Présence, Attention, Concentration, Mémorisation, Gestion du Stress

- Maîtrise de la Gestuelle passant par la Recherche : de l'Equilibre Corporel, de l'Amplitude et du Rythme Juste.
- Maîtrise des états et des niveaux de conscience par la pratique des techniques et méthodes de relaxation, ou conduisant à la relaxation

Une interactivité vivante est souhaitée, tant il est vrai que chaque personne possède très souvent une expérience intéressante et pouvant enrichir le groupe.

FORMATION EN BREF : Des cours théorique et application des différentes techniques de relaxation. Principe, apprentissage, intérêt pour chacune de ces méthodes et différences essentielles.

- | | |
|---|---|
| - L'Eutonie de Gerda Alexander | Lecture et placement du corps |
| - Le training Autogène de Schultz | Mobilisation articulaire |
| - La Relaxation progressive de Jacobson | Notion d'anatomie |
| - La relaxation en mouvement | Mise en place et utilisation des méthodes |
| - Le Yoga Nidra | Cadres, durées, champs d'actions |
| - La Méditation cyclique | Placement de la voix et travail des mots |
| - Nadanusandana Méditation | Le sankalpa |
| - Technique de stimulation pranique | La cohérence cardiaque |
| - Tattwa shddhi | Les différentes respirations |
| - Chakra Méditation | La philosophie de la vie, alimentation |

FRAIS DE PARTICIPATION : 25 € l'adhésion à l'association.

Prix 1^{er} Niveau 420€ et 2^{ème} Niveau 520€

Dates : 1^{er} Niveau du Lun 8 au 12 Oct 2018. 2^{ème} Niveau du Lun 4 au 8 février 2018

INFORMATION ET INSCRIPTION auprès de ZACRIA: Tél: 06.20.48.37.74

