



# SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
146, Rue Raymond Losserand, 75014 Paris, Tél: 01.45.43.50.12 /01.43.32.91.99.

## 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    |

**Dates :** 1<sup>er</sup> Niveau du L.10 au V.14 juin 2019. 2<sup>ème</sup> Niveau du L.17 au V.21 juin 2019

**Horaires de 35h00 :** De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

**LIEU :** SOLEIL D'OR, 146, Rue Raymond Losserand, 75014 - PARIS. M Plaisance  
**INFORMATION ET INSCRIPTION** auprès de ZACRIA: Tél: 06.20.48.37.74

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

Engagement nécessaire pour bénéficier des tarifs dégressifs

1 stage 520€ 2 stages 950€. valable 1 an de date à date

Conditions de réservations 25€ adhésion et versement préalable 100€

§

(Les matériels à apporter : deux serviettes et un coussin)