



Vivre en harmonie au rythme des saisons

Et retrouver son énergie au travail



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET
APPROCHES COMPORTEMENTALES

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions et du stress. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et facilite l'efficacité immédiate.

PEDAGOGIE

La pédagogie alterne théorie et exercices pratiques pour une intégration optimale. Une grande partie de l'apport s'appuie sur l'énergétique chinoise et le bon sens des «anciens»
(Prévoir tenue souple et tapis de sol)

DUREE : 1 journée au printemps (saisons printemps – été) / 1 journée en automne (saisons automne – hiver) ou séminaire

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Le + : Une façon d'optimiser son professionnalisme par une meilleure hygiène de vie naturel.
4 saisons, 2 rencontres d'une journée...

Combien de fatigues, de mauvaises décisions, de lassitudes ou de malaises relationnels...enfin combien de petits maux de la vie...peuvent s'expliquer par un rythme à contretemps!

OBJECTIFS

- Comprendre en quoi notre corps et notre mental réagissent au rythme des saisons
- Concilier rythme biologique et exigences professionnelles
- Profiter de la sagesse de la nature pour garder la forme et gagner en efficacité
- Retrouver le bon sens des «anciens»

PROGRAMME

COMPRENDRE

- Comprendre le fonctionnement des cycles saisonniers, faire une analogie entre l'homme et la nature (physiquement et symboliquement)
- Identifier les effets sur le plan physique, fatigue, perte de dynamisme

MISE EN PRATIQUE

- Recharger son énergie et retrouver la forme avec **l'énergétique chinoise et les aliments naturels** (nourriture, huiles essentielles et plantes) de chaque saison.
 - Vivre la saison à travers le corps, **postures corporelles**, danse, marche lente, gestes symboliques, automassage.
 - Améliorer sa santé par la stimulation de **points d'acupuncture et des méridiens**
 - Optimiser sa motivation et sa créativité en s'appuyant sur la **force émotionnelle** de chaque saison
- **Le printemps** – le temps de la mise en œuvre, le temps de la renaissance, de la créativité.
 - **L'été** – le temps des résultats, de la récolte, de la réceptivité, de l'abondance et de la joie.
 - **L'automne** – le temps du bilan, le temps du délestage, des bonnes résolutions.
 - **L'hiver** - le temps des projets, de la récupération