



# En séminaire

## Eloge de la détente

### Trop de tension, la pause s'impose

**Le + :** Un bonheur à vivre en toute simplicité  
Une formation tournée sur le mieux-être qui s'appuie sur les ressources du lieu (nature, piscine, mer...). Permet aux stagiaires de bénéficier conjointement des bénéfices du lieu et de la formation.



#### 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

Avec beaucoup de pratique, la formation s'appuie sur divers exercices issues de méthodologies différentes et comporte un côté ludique.

Techniques respiratoires - Relaxation coréenne - massage - Brain-gym-relaxation-dynamisation corporelle...  
(Prévoir tenue souple et tapis de sol)

**DUREE :** séminaire

**PRIX :** me contacter

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)  
[www.catherinerouault.fr](http://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



#### Notre corps nous parle...écoutons le

### OBJECTIFS

- Accéder à la détente
- Acquérir des techniques de relâchement corporel
- Libérer les tensions
- Se constituer un panel «d'outils anti-stress»
- Récupérer de l'énergie en s'occupant de soi

### PROGRAMME

#### COMPRENDRE

- Lien entre corps et esprit
- Effet de la détente corporelle sur l'efficacité professionnelle

#### VIVRE LES PRATIQUES

#### La respiration...pour s'équilibrer

- Gérer l'émotionnel par la respiration
- Respiration relaxante, respiration dynamisante

#### La sophrologie...pour se relaxer

- Se projeter dans un espace propice à la détente
- Apprendre à ressentir son corps

#### La dynamisation corporelle...pour dévier le mental

- Relaxation coréenne pour libérer les pensées
- Brain gym ou ch- kong pour gagner en mieux être

#### Le massage ... pour accéder à la grande détente

- Mobilisation et pression pour ressentir son corps.
- Le massage bien-être du dos pour la détente

#### La nature ou la piscine ...pour se délasser

- Expérimenter la fluidité de l'eau
- Se ressourcer avec les éléments naturels
- Se faire du bien et s'occuper de soi