



Lâcher le mental avec la relaxation coréenne

Une journée ressource face à la crise



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 efficace.

PEDAGOGIE

Pratiques facilitant la prise de conscience et le ressenti.. Approche Psychocorporelle: Pratiques respiratoires - Initiation à la relaxation coréenne – travail de présence et d'écoute (*prévoir une tenue souple*)

DUREE : 1 journée

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 + : *Pas de prise de note, pas de théorie...juste un vécu pour se ressourcer à travers des exercices de lâcher-prise, de présence et d'attention*

*«Ce que nous pouvons découvrir à travers notre corps
Nous ne pourrions le découvrir dans aucun lieu du monde»
Idris Labore*

Le mental est un outil fabuleux, encore faut-il l'utiliser modérément. Taire le mental, c'est accueillir le silence et ressentir sa propre présence, la communication se fait alors plus subtile. La qualité de présence est alors un véritable outil de distanciation laissant place à la créativité et à l'imagination.

OBJECTIFS

- ✦ Taire son mental et apprendre à lâcher prise
- ✦ Vivre le relâchement par la relaxation coréenne
- ✦ Développer sa qualité de présence...
- ✦ Se mettre à l'écoute de son propre rythme
- ✦ S'intérioriser pour mieux se déployer
- ✦ Se laisser toucher par un regard, un mot, un geste

PROGRAMME

COMPRENDRE

- ✦ Ressentir pour mieux comprendre

EXPERIMENTER LA PRESENCE

- ✦ S'initier au ressenti subtil
- ✦ Développer la présence attentive à soi et à l'autre
- ✦ Apprendre à donner et recevoir avec le cœur
- ✦ Ecouter ses perceptions internes et ses besoins
- ✦ Se recentrer sur soi et son essentiel

Respirations – exercices de perception et d'écoute interne

DEVELOPPER LE LACHER PRISE

- ✦ S'initier à la relaxation coréenne (mobilisation du corps se faisant à deux) intitulée massage de grande détente

Relaxation coréenne