



Stimuler son énergie, doper son entreprise

**Vous êtes le 1^{er} capital de votre entreprise,
prenez soin de vous**



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET
COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficient.

PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle

MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques - fiche d'évaluation finale

PUBLIC ET EFFECTIF : Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes maximum

DUREE, DATE, DELAI : 1 journée de 7h en présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

LIEUX : A définir ensemble – salle équipée en logistique – Si handicap me contacter

PRIX : Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

DOCUMENTS : Attestation de réalisation en fin de formation

PLUS D'INFOS : consulter le site et CGV/U CGV/CGU (www.catherinerouault.fr)

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr C. Rouault /

30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39 - Déclaration

d'activité N°91300367430/Occitanie

Le + : Formation qui permet de trouver un équilibre intérieur pour mieux agir à l'extérieur. Cette formation s'appuie sur les données de Barbara Ann Brennan, scientifique à la NASA.

OBJECTIFS

- Développer sa force intérieure et son énergie pour plus d'efficience

Objectifs opérationnels

- Comprendre le principe de l'énergie
- Expérimenter des exercices énergétiques permettant de s'équilibrer dans le quotidien.
- Stimuler son corps pour être mieux dans sa tête

PROGRAMME

OUVRIR SON REGARD MATIN 9H00-12H30

- Découvrir ce qu'est l'énergie et comment l'utiliser pour développer son potentiel dans l'entreprise
- Faire des liens entre les 3 plans de l'être et son efficacité

LES PRATIQUES APRES-MIDI 13H30 – 17H00

- S'initier à développer ses perceptions – **exercices pratiques**
- Se Dynamiser et s'harmoniser **exercices et postures**
- Réguler un état émotionnel – **exercice de transformation**
- Optimiser sa force intérieure et sa motivation (**mouvements dynamique et yoga**)
- Apaiser les maux du corps et de l'âme avec la **fréquence des sons et la méditation**
- Déployer son potentiel

Les postures seront transmises sur planche et les méditations seront enregistrables.

