



Booster son énergie au travail en s'accordant aux cycles des saisons



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 efficace.

PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle (*prévoir une tenue souple*)

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 : 2 journées de 7h en présentiel distinctes une au printemps et une en automne - 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 + : Une façon d'optimiser son professionnalisme par une meilleure hygiène de vie naturel.

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 général :

Acquérir des outils pour concilier rythme biologique et exigences professionnelles

Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Comprendre en quoi notre corps et notre mental réagissent au rythme des saisons
- Pratiquer l'énergétique chinoise pour mieux vivre toute es saisons
- Renforcer ses connaissances sur la sagesse de la nature et le lien avec la santé
- Retrouver le bons sens des «anciens»

PROGRAMME

1^{er} journée

- **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.

COMPRENDRE MATIN 9H00-12H30

- 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 APRES-MIDI 12H30-13H30

- 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.
- Optimiser sa motivation et sa créativité en s'appuyant sur la **force émotionnelle** de chaque saison

2^{ème} journée

- **L'automne** – le temps du bilan, le temps du délestage, des bonnes résolutions.
- **L'hiver** - le temps des projets, de la récupération

Actualisé en mars 2023