

FORMATIONS/ATELIERS EN DISTANCIEL

53

Webinaires de 1,5 à 2h



Webinaires de 1,5 h ou 2h

1 temps d'enseignement, 1 temps de pratique et de mise en mouvement, 1 temps de partage

Thèmes

1> Trois bulles de bien-être (webinaires interdépendantes)

Prendre un temps pour soi, réguler son état émotionnel, mettre en place un état d'esprit positif, expérimenter des outils de bien-être.

Théorie et pratiques, mobilisation du corps, yoga doux, méditations

2> Comprendre et dépasser la peur (1 webinaire)

Comprendre le jeu des émotions, savoir décoder la peur et s'en libérer.

Théorie et pratiques respiratoires et corporelles

3> Prévenir l'épuisement professionnel (1 webinaire)

Comprendre le processus de l'épuisement, découvrir des outils et méthodes de régulation. **Théorie et pratique selon la méthode BRRAVO (Boire, ralentir, respirer, s'ancrer, se verticaliser, s'observer)**

4> Ritualiser son quotidien et se mettre en forme pour la journée (3 webinaires)

Optimiser son énergie et doper sa bonne humeur pour la journée.

Pratique intégrant une dynamique corporelle, une respiration et une pratique de détente (relaxation ou méditation)

Le  Prendre un temps pour soi, chez soi ou au travail.

FORMATIONS EN DISTANCIEL



Thèmes

5> **Les émotions au service de la performance** (2 webinaires)

Comprendre le processus émotionnel. Décoder chaque émotion. Pratiquer des méthodes de régulation émotionnelle.

Théorie et pratique respiratoire et corporelle

6> **Stimulez votre cerveau et vos trois intelligences** (1 webinaire)

Comprendre de manière simplifiée le fonctionnement du cerveau.

Théorie et illustration des concepts par le corps (à faire ensemble)

7> **Respirer et prendre du recul** (1 webinaire)

Identifier son mode respiratoire. Apprendre à respirer correctement. Mettre en place un protocole respiratoire dans son quotidien.

Théorie et pratiques de nombreuses respirations.

8> **La couleur comme boussole intérieure** (4 webinaires)

Comprendre l'incidence de la couleur dans sa vie et s'en servir en soutien énergétique.

Théorie et exercices d'harmonisation de son état interne.

9> **Développer l'estime de soi et renforcer sa confiance** (1 webinaire)

Comprendre le processus de l'estime de soi. Mettre en place des exercices de valorisation.

Théorie, dynamique corporelle, méditation

10> Conserver son énergie au travail quelque soit la saison (4 webinaires sur l'année à chaque entrée de saison). Comprendre le mécanisme de la baisse d'énergie. Trouver des ressources pour y faire face.

Théorie et pratiques basées sur la MTC (Médecine traditionnelle chinoise)

11> **Les bienfaits de la lune et de la roue de l'année** (6 webinaires)

Prendre conscience de l'incidence des rythmes sur son état interne

Théorie et rituel pour vivre en harmonie avec les cycles



FICHE TECHNIQUE

Pédagogie

1 temps d'enseignement, 1 temps de pratique et de mise en mouvement, 1 temps de partage (prévoir un espace tranquille avec possibilité de pratiques corporelles et de méditations).

Public et effectif

Tout public, aucun pré-requis. 12 à 15 personnes selon le thème.

Durée

Visio de 1, 5 ou 2 heures (horaires et dates à définir). La visio est enregistrée puis envoyée en replay.

Dates proposées

À définir ensemble.

Tarif

400 € pour un zoom personnalisé.
400 € pour un zoom mutualisé au prorata des inscrits (15 personnes maximum, prestation assurée*).

Support et Liens

Webinaire assuré sur la plateforme ZOOM. Pas besoin de s'inscrire à la plateforme. Envoi du lien 10 jours avant l'animation, rappel 48 h avant

Bonus

Les visios sont enregistrées et envoyées en replay. Un livret pédagogique est transmis avec les liens des musiques et des films utilisés.

Contact

Tél. : 06 10 26 09 28
Mail : catherine.rouault.formation@gmail.com
CGU/CGV : www.catherinerouault.fr
Siret : 504 553 744 000 39
Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être l'humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.