

CENTRE ÉVEIL ET CRÉATIVITÉ
7 rue des Mésanges
35650 LE RHEU

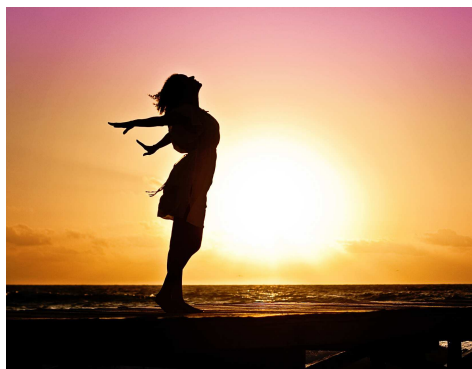
JOURNÉES « RESPIRER ! »

Souffler un peu, cela m'inspire

lundi 7 et mardi 8 mai 2018
Respirer :
Lâcher-prise et Détente
pour revenir à soi,
(re)découvrir son espace intérieur
et la conscience corporelle



mercredi 9 et jeudi 10 mai 2018
Respirer :
Inspiration et Souffle
pour exprimer le meilleur de soi
dans l'action et dans la création



avec **Annelise GALLAND-PEERBOOM**

Kinésithérapeute, psychologue, et psychomotricienne,
Formatrice-consultante en Relaxation, Travail Corporel Peerboom,
Anatomie par le mouvement, Gestion du stress et Gestion du capital vital.

Renseignements et inscriptions
Tél. 06 81 56 10 08
www.travail-corporel-peerboom.eu

Programme

7 mai : à la rencontre de la Respiration

Découvrir et explorer la Respiration, porte d'accès aux autres fonctions du corps, interface entre le corps et le mental.

Écoute et observation, accueil et acceptation de soi dans le présent.

8 mai : la Respiration comme aide à la relaxation

S'entraîner à capter les signaux de la Respiration, vers la gestion optimale du stress et des émotions.

Applications concrètes pour un entretien actif de sa santé.

9 mai : la Respiration comme source d'énergie

Sentir et organiser les relations Respiration-Mouvement, vers la gestion optimale de ses forces physiques et mentales.

Applications concrètes dans l'activité quotidienne et professionnelle.

10 mai : la Respiration comme relation vivante soi-environnement

Vivre la Respiration en conscience continue dans l'action et dans une activité créative.

Applications dans le mouvement dansé, vers un aboutissement en création commune.

Ces 4 journées forment un tout cohérent, mais on peut opter pour l'une ou l'autre, selon l'intérêt ou les possibilités. Ouvert à tous, sans aucun prérequis.

Après le stage, si souhaité, possibilité d'un suivi personnalisé, par net ou par T°

Pédagogie

Dans un cadre harmonieux et apaisant... En petit groupe de 12 stagiaires au plus. Alternance d'**apports d'informations**, de **mise en pratique** au moyen d'exercices physiques soigneusement mis au point sur les bases anatomiques et physiologiques du corps humain, et d'**échanges**, au rythme et à la mesure de chacun, en étant attentivement accompagné et personnellement soutenu. Prévoir une tenue souple et chaude.

Infos pratiques

Horaires : de 10h à 13h et de 14h à 17h.

Restauration : Repas de midi : pique-nique tiré du sac – boissons fournies.

Hébergement : Nombreux choix d'hôtels dans les environs proches.

Coût : 75 €/jour, fournitures et matériel compris.

Éligible au titre du compte-formation.

Réduction de 50% pour les étudiants et les personnes en recherche d'emploi.

Possibilité d'un paiement fractionné sans frais.