Savoir gérer son stress & se ressourcer pour mieux vivre l'instant présent

Mme MACNAR Angélique

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le samedi 15 octobre 2022

DURÉE : 02:30

Prix : **100.00 €**

PROFILS : Thérapeute Holistique

PRE REQUIS :

Être déterminé(e) à prendre du temps pour Soi, par amour pour Soi!

Être à l'aise avec l'outil informatique, les cours en ligne.

Ouvert à tout public (continuant et débutant en Sophrologie-Relaxation, dans le développement personnel en général). Vous recevrez un questionnaire à compléter en amont de la première séance pour mieux vous connaître et ainsi adapter le contenu du parcours au plus près de chacun).

Il est possible de rejoindre encore le cours à la seconde séance.

MATERIEL :

*Prévoir 17€ si vous souhaitez vous procurer votre Flacon de Fleurs de Bach "Relaxation" de 30ml ainsi qu'un flacon d'Huile Essentielle d'orange sauvage de 5ml favorisant la relaxation. Le tout vous sera envoyé par voie postale (frais de port inclus).

**Possibilité d'analyser le Mandala en séance individuelle avec une remise de 10% offerte

CODE ACTIVITÉ : 7AD306

DESCRIPTION

Apprendre à se relaxer, à prendre du temps pour Soi, à diminuer son agitation mentale en pratiquant différents outils favorisant la relaxation. Se créer une nouvelle routine "bien-être", ses rituels de moments à Soi!

Vous rentrez dans un **parcours "itinérant" autour du "bien-être**" constitué de **4 séances en ligne** et de **séances ritualisées en autonomie** (entre les séances) à partir de **protocoles, de consignes, transmis au fil de l'eau**... En d'autres termes, vous expérimentez en groupe lors des séances en distanciel (temps synchrones) et en dehors du groupe dans l'espace de temps et de lieu que vous vous créez (temps asynchrones)... Cela a l'avantage de vous amener à **ritualiser vos propres moments de détente et de ressourcement**... Vous instaurerez de manière pérenne cette **nouvelle habitude, cette nouvelle routine rien que pour vous**...

En résumé: nous nous voyons une fois par mois pendant 2h30 pour votre "bien-être" et de votre côté, vous vous engagez à réserver en moyenne 1h par semaine (entre les séances en distanciel) pour vous créer des rituels bien-être afin de prendre soin de vous et évoluer sur le parcours de gestion de stress proposé! Au total, vous investissez en moyenne 5h30 de votre temps (par mois) pour manifester davantage de paix et de sérénité dans votre quotidien. Le tout vous sera facilité par une plate-forme mise à votre disposition pour héberger l'ensemble des outils transmis tout au long du parcours: enregistrements audio, vidéos, protocoles écrits, quiz...

En attendant, je vous propose, rien que pour vous, **une première séance de relaxation en écoute libre**... c'est un premier pas vers le calme, la sérénité, avant de démarrer le programme qui vous est proposé: relaxation

Temps en distanciel via ZOOM avec le groupe (temps synchrone)**:**

Séance 1: Découvrir les basiques de la relaxation, de la respiration consciente et de la Sophrologie

Séance 2: Installer le calme en Soi

Séance 3: Recharger les batteries

Séance 4: Développer la réceptivité corporelle afin de diminuer l'agitation mentale (ou émissivité cérébrale)

Temps "en solo" (temps asynchrone)**:**

Entre les séances 1 & 2:

Semaine A: Intégrer les basiques de la Sophrologie-Relaxation (vidéo) et s'entraîner à la "respiration consciente" (enregistrement audio)

Semaine B: Découvrir les Fleurs de Bach, notamment celles favorisant la relaxation *(*possibilité de vous procurer votre kit "relaxation")*

Semaine C: Vérifier vos connaissances sur les points clé de la séance 1 (quiz) puis pratiquer à nouveau les exercices de la séance 1 pour appropriation des exercices et prise de conscience de l'évolution des ressentis (enregistrement audio)

Entre les séances 2 & 3:

Séance A: Colorier un Mandala de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer (vidéo & protocole écrit - **possibilité d'analyser le Mandala en séance individuelle avec une remise de 10% offerte)

Semaine B: Refaire les exercices pratiques de la séance 2 (enregistrement audio)

Semaine C: Trouver une image ou dessiner ce qui évoque pour vous "la paix" à partir de la lecture d'un conte transmis (cela devient un symbole d'ancrage, un outil de reprogrammation du subconscient)

Entre les séances 3 & 4:

Semaine A: Apprendre à mettre la fatigue à distance & Reprogrammer son subconscient à passer une bonne nuit de sommeil (vidéo et enregistrement audio).

Semaine B: Découvrir les couleurs (support explicatif sur la symbolique des couleurs) et leur correspondance émotionnelle pour identifier la couleur soutenante dans votre quotidien pour manifester davantage de joie, de peps.

* *Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pouvez découvrir l'huile essentielle d'orange sauvage comme aide en cas d'insomnie, d'anxiété, de fatigue...*

Séance C: Cibler une action du quotidien à faire en pleine conscience, se lancer le défi suivant : "je tiens "x minutes" chaque jour sans pensées interférentes". Réviser les points clés de la posture de relaxation pour les intégrer dans son quotidien (vidéo), puis refaire les exercices de la séance 3 (enregistrement audio).

À l'issue du parcours de gestion de stress: vous avez développé une autonomie dans la mise en place de vos rituels réguliers "bien-être" et vous prenez l'engagement de vous y tenir.

Savoir gérer son stress & se ressourcer pour mieux vivre l'instant présent

Mme MACNAR Angélique

OBJECTIFS

Découvrir et pratiquer différents outils de développement personnel pour devenir autonome dans sa capacité à se relaxer, se ressourcer et être à l'écoute de son corps afin de diminuer un mental envahissant!

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	15-10-2022	09:00	02:30	VISIO-ATELIER
Mardi	15-11-2022	09:00	02:30	VISIO-ATELIER
Jeudi	15-12-2022	09:00	02:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	15-03-2023	09:00	02:30	VISIO-ATELIER