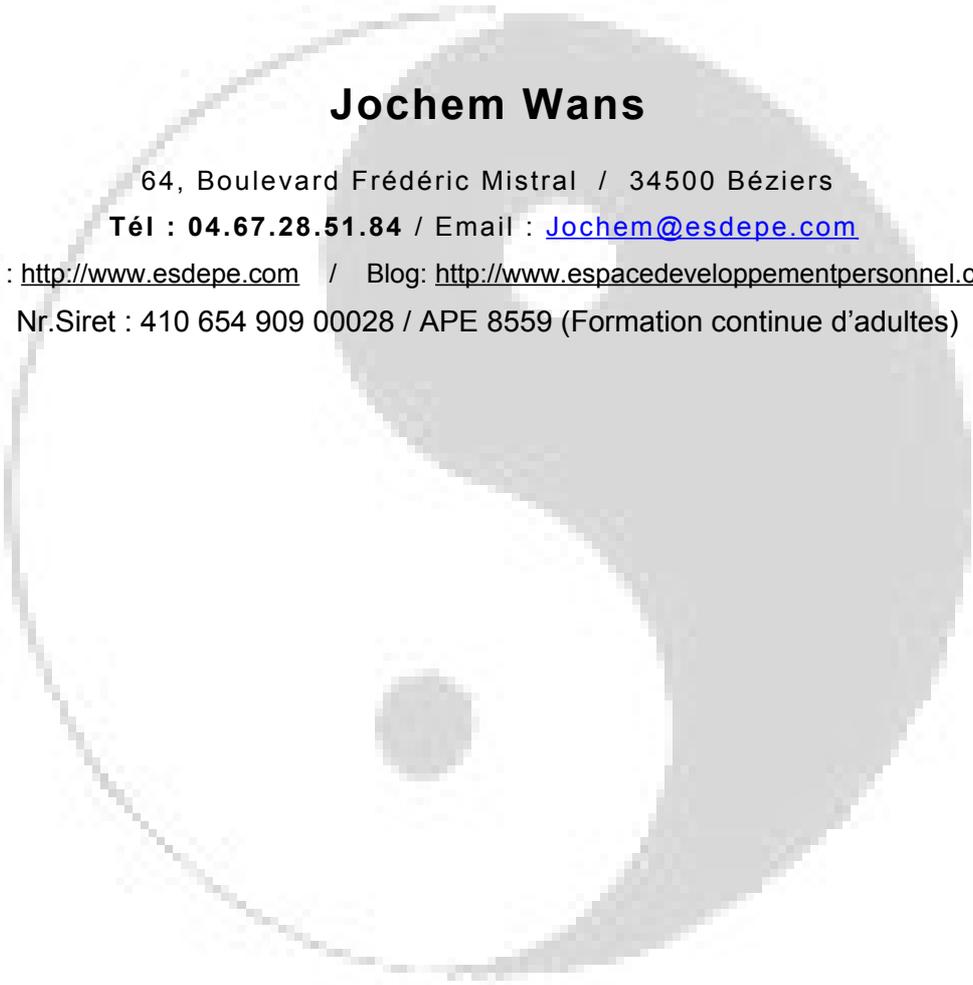


E *COLE*

DE

R *ELAXATION*

Présentation - Programme



Jochem Wans

64, Boulevard Frédéric Mistral / 34500 Béziers

Tél : 04.67.28.51.84 / Email : Jochem@esdepe.com

Site : <http://www.esdepe.com> / Blog: <http://www.espacedeveloppementpersonnel.com>

Nr.Siret : 410 654 909 00028 / APE 8559 (Formation continue d'adultes)

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que « les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

***L a R**elaxation*

La Relaxation, la clef du bien-être.

Lâcher,

lâcher prise,

laisser aller,

accepter que les préoccupations – tensions – blocages s'effacent.

Ne plus retenir mentalement, par conséquent non plus musculairement et tout devient plus facile. Le corps retrouve sa souplesse et le mental se libère, les tensions s'effacent.

La détente peut s'installer et la résistance physique et mentale augmente, donc nous sommes beaucoup moins vulnérables aussi bien psychologiquement que physiquement. Les tracasseries du quotidien, les coups durs de la vie s'encaissent plus facilement et se gèrent avec bien plus d'efficacité.

Nous pouvons décider de rester dans le lâcher prise pour être mieux – pour être plus fort – pour être plus heureux – pour rester en meilleure santé.

La Relaxation, en résumé le mieux-être.

La Relaxation, la clef d'une meilleure santé.

En interaction lâcher, détendre le mental et les muscles.

Les muscles se relâchent- le mental se pose et se libère. Le mental se détend et les muscles se relâchent. Tout est lié par le système nerveux.

Trouver son approche, par le mental, la musculature ou même les deux et nous pouvons entrer dans le processus de la **Relaxation**.

La répétition automatise le déroulement, libère l'attention pour encore mieux savourer chaque instant.

L'entraînement et la détermination nous assurent l'effet de longue durée ou même permanent.

Les systèmes physiologiques et nerveux peuvent fonctionner sans contraintes, deviennent plus réactifs, plus adaptables. Une meilleure santé, une plus grande force mentale, dans le quotidien, en privé ou professionnel, les résultats sont nombreux.

- régule le rythme cardiaque, diminue la tension artérielle ...
- régule la respiration, réduit les tensions musculaires ...
- soulage les migraines, les douleurs ...
- augmente la confiance en soi, améliore la mémoire ...
- prépare aux : examens médicaux, dentaires, accouchements ...
- prépare aux examens : scolaires, auditions, apprentissages, entretiens ...

Laisser place à encore plus de mieux-être.

Ecole de Relaxation (ER)

- un Atelier Découverte avec un choix de différentes techniques de Relaxation
- des séances hebdomadaires.
- des modules de formation pour tout simplement apprendre à se faire du bien,
- une formation certifiante complète pour devenir relaxologue composé des 11 modules suivants :

7 Modules

Approche pratique et théorique

1 - Sophrologie

2 - Yoga Postural

3 - Yoga Nidra

4 - Méditation

5 - Respiration

6 - Relaxation par le toucher

7 - Conclusion Théorique de la Formation

Tous nos modules de la formation de Relaxologue peuvent être suivis à la carte indépendamment de la formation.

4 Modules

Tronc Commun

1 - Initiation à l'anatomie

2 - Initiation à la diététique

3 - Initiation à la Physiologie

4 - Aperçu des systèmes

nerveux et de la

psychologie Jungienne

- une formation certifiante dans des techniques de Relaxation pour améliorer ses compétences professionnelles dans les métiers du bien-être.

Séances Hebdomadaires

En individuel ou en groupe sur rendez-vous.

voir modalités **page 20**

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Atelier Découverte : Se Ressourcer – Relaxation

Venez vous **Ressourcer** et découvrir la **Relaxation** dans une ambiance zen et de bien-être avec différentes techniques comme la Sophrologie, le Reiki, le Yoga Nidra, le Yoga Postural, et la Méditation.

voir détail **page 7**

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Approche Pratique et Théorique

Module de Sophrologie

voir détail page 8

La sophrologie étudie la conscience, l'élargit, la renforce, la transforme.

L'Energie Vitale qui anime l'être humain peut être perçue, mobilisée, contrôlée et transformée.

De l'attention vers la conscience intellectuelle – émotive – d'être. L'Energie Vitale est la source indispensable de la Conscience.

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Module de Yoga Postural

voir détail page 9

Quelques moments d'explications des principes du Ha Tha Yoga, le Yoga des postures et place à la pratique.

Dans ce module les asanas (les postures) sont choisis pour leur simplicité et leur capacité relaxante. La formation privilégie l'apprentissage par la pratique.

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Module de Yoga Nidra

voir détail page 10

La pratique de relaxation par excellence.

La pratique se fait couché. Elle guide verbalement en travers du corps et invite à un voyage de découverte du mental. La détente devient naturellement très profonde.

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Module de Méditation

voir détail page 11

La relaxation par la méditation – la méditation comme résultant de la relaxation ?

Quelques principes théoriques indispensables à la compréhension de la méditation et beaucoup de pratique.

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Module de Respiration

voir détail page 12

Vital, indispensable, permanent, automatique et volontaire, conscient comme inconscient.

Mouvement incessant, la respiration témoigne de notre état émotionnel et sentimental.

Apprendre à respirer autrement, c'est apprendre à maîtriser nos humeurs.

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Module de Relaxation par le toucher

voir détail page 13

Aussi vieux que l'Homme : poser les mains calme et enlève les douleurs.

Suivre le protocole dans un environnement adapté amène tout naturellement une profonde détente et harmonisation du système nerveux.

Ouvert à tous, débutants et confirmés.

Module Conclusion théorique de la Formation

voir détail page 14

Théorie et l'étude des processus physiologiques et psychologiques de la relaxation.

Mise en situation.

Accessible aux personnes ayant suivi les Modules pratiques.

Tronc Commun

Initiation à l'Anatomie :

voir détail **page 15**

Ce module a pour but d'apprendre à chacun les liens énergétiques et subtils de la mécanique du corps humain.

C'est en fait l'initiation à un langage particulier, à reconnaître et à analyser de façon différente les signes du corps pour accéder à un niveau de compréhension inhabituel.

Ouvert à tous.

Initiation à la Diététique :

voir détail **page 16**

C'est désormais un fait établi et reconnu par tous que notre alimentation et notre état émotionnel jouent un rôle incontestable dans notre santé physique et mental. Décoder et comprendre les liens énergétiques et subtils entre comportement alimentaire (envie / besoin), organes et état émotionnel – sentimental.

Ouvert à tous.

Initiation à la Physiologie :

voir détail **page 17**

Le but de ce stage est de nous montrer une radiographie de l'intérieur de notre corps pour savoir où nos organes se trouvent, comment ils fonctionnent et quels sont leurs liens énergétiques et subtils.

Ouvert à tous.

Aperçu des Systèmes Nerveux et de la Psychologie Jungienne :

voir détail **page 18**

Nous plongeons dans les systèmes nerveux. Central - périphérique - végétatif.

Etude de leur construction et leur fonctionnement avec l'interaction entre nerfs sensitifs - moteurs et les zones cérébrales.

Ouvert à tous.

Le Tronc Commun intensif

voir détail **page 19**

Le **Pack Formation Complémentaire**, regroupement des 4 stages : Anatomie, Diététique, Physiologie, Systèmes Nerveux et Psychologie, est proposé sur 7 jours.

Ouvert à tous.

Durée et tarifs

voir détail **page 20**

Bulletin d'inscription

voir détail **page 21**

Se Ressourcer - Relaxation

Atelier de découverte : 2 Jours

Venez vous Ressourcer et découvrir la Relaxation dans une ambiance zen et de bien-être avec différentes techniques comme la Sophrologie, la Relaxation par imposition des mains, le Yoga Nidra, le Yoga Postural, et la Méditation.

Un bonheur tout simplement et une profonde pacification en profondeur de notre être. En conséquence la Zen attitude du quotidien.

Sophrologie

Introspection sophrologique selon Dr. Yves Davrou, suivie d'une initiation à la Relaxation par le toucher (pour les non initiés, initiation provisoire pour le week-end).

Yoga Nidra

Initiation au Yoga Nidra "Relaxation", c'est un yoga méditatif dirigé qui permet une relaxation profonde.

Yoga Postural

Initiation au Yoga Postural, idéal au réveil pour attaquer une journée Zen.

Méditation

Approche de la Méditation simplifiée.

Accessible à tous.

Sophrologie :

Module : 2 jours

Découvrir la sophrologie.

La sophrologie se base sur la connaissance moderne de la neuropsychologie, appuyée par l'observation phénoménologique de la Grande Tradition. Docteur Yves Davrou a travaillé les bases de Docteur A. Caycedo et a conçu les concepts fondamentaux de cette lignée de la sophrologie moderne.

L'Energie Vitale qui anime l'être humain peut être perçue, mobilisée, contrôlée et transformée. Elle est la source indispensable de la Conscience, la tonicité de sa force. Elle siège au niveau du corps, s'y manifeste, s'y transforme. Elle est à la base des potentialités non développées de l'individu.

LA SOPHROLOGIE

- *est la conduite de l'énergie vitale. Ses techniques ont pour but sa mobilisation, la prise de conscience de ses manifestations, de sa circulation, de la possibilité de sa gestion et de sa transformation.*
- *conçoit l'être humain comme un tout indivisible et original, (physique, mental, spirituel). Toute action sur un quelconque de ces éléments entraîne une répercussion sur le tout.*
- *favorise le développement et la gestion des fonctions sensorielles, émotionnelles, créatives et intuitives.*
- *permet l'ancrage dans le présent, donc la relativisation du stress, qui fait de lui une excellente technique de relaxation.*
- *permet la mobilisation de l'énergie vitale de l'être, la prise de conscience de ses circuits, le contrôle de ses manifestations et la maîtrise de sa transformation en Force de Conscience, ainsi que le développement de ses potentialités de concentration.*
- *aide l'individu à trouver sa **Responsabilité**, son **Autonomie** et son **Authenticité**.*
- *C'est à la fois une science, une philosophie et un art de vivre.*

PENDANT CE STAGE APPRENTISSAGE ET ENTRAÎNEMENT DES TECHNIQUES FONDAMENTALES DE LA SOPHROLOGIE AVEC :

- *L'introspection sophrologique selon Dr. Yves Davrou*
- *La relaxation dynamique*
- *Conscientisation, sensibilisation et entraînement de la phénoménologie*
- *Conscientisation du mouvement respiratoire*
- *L'apprentissage de la gestion physique, émotionnelle et mentale*
- *Gestion du sommeil*

Accessible à tous.

Yoga postural

Module : 2 Jours

Hatha Yoga,

Yoga = union,

Hatha = lunaire – solaire = ida – pingala = Yin - yang

Hatha Yoga = l'union des opposées

Asana = assise, complètement et confortablement installé en soi-même.

Hatha Yoga = Yoga postural, l'union des opposés pour trouver son centre, pour être tout simplement bien dans son corps !

Dans ce module les asanas (les postures) sont choisis pour leur simplicité et leur capacité relaxante. S'adaptant à chacun, les asanas doivent être pratiqués en toute détente mais avec vigueur : « Sthira sukha asana ».

Et, très important, nous trouvons comme dans beaucoup de techniques de la relaxation, l'observation phénoménologique.

L'expérimentation, la pratique en alternance avec la théorie.

Ce module n'a pas pour but de former des professeurs de Yoga. Par contre il puise dans l'incroyable richesse du Yoga, sa connaissance du corps et de la psyché, pour apprendre les principes fondamentaux complexes du fonctionnement du corps.

Donc faciliter la détente, détourner le mental de son mouvement incessant, et lui proposer du repos.

Le corps harmonisé et le mental apaisé, l'un peut aller vers l'autre. Les deux peuvent se combler, combler les manques mutuellement.

Soit la « Zen attitude » s'installe, soit les blocages deviennent flagrants.

Accessible à tous.

Yoga Nidra

Module : 2 jours

*Le **yoga nidra** est une technique visant à améliorer sa qualité de sommeil. Se basant sur des exercices de respiration et de visualisation, il induit un état de relaxation profond. C'est Swami Satyananda qui dès 1940 développa cette technique. Il commença à l'enseigner dès 1962.*

La pratique se fait couché, installé très confortablement.

Le praticien/l'animateur invite à un voyage verbal à travers le corps. Un balayage en détail de tous les coins et recoins.

Accompagné par la respiration, œuvrer pour lâcher – relâcher – laisser aller toutes les tensions physiques. Le corps est posé, le mental se libère.

Accompagné dans un travail de découverte du mental, il est guidé pour lâcher – relâcher – laisser aller toutes les tensions psychiques. La détente devient naturellement très profonde. Aussi profonde ou même plus que le sommeil.

Lâcher, se reposer et reprendre son quotidien comme au matin après une bonne nuit de sommeil.

*Le repos est important, la connaissance de soi-même augmente avec l'entraînement, le quotidien s'aborde de façon franche et directe. Les difficultés ne sont plus aussi difficiles, l'épuisement n'est plus que de passage, le quotidien plus facile...
La vie peut être vécue pleinement.*

La relaxation complète et profonde par le mental.

Accessible à tous.

Méditation

Module : 2 jours

La méditation, une merveille !!!

*Préconisée / conseillée par un bon nombre de courants ...
de développement personnel.*

Le but est de se décharger de toute préoccupation – tension – blocage intellectuelle et émotionnelle et de ce fait reposer et relaxer son mental. Les conséquences sont un soulagement physique et psychique. La bonne humeur et le bien-être apparaissent, le système immunitaire se renforce, le cholestérol et la dépression diminuent. Le passé est plus loin, le futur plus éloigné et le présent plus proche. Vivre ici et maintenant !

Ce qui facilite la symbiose entre le corps et le mental – le concret et le fluide et favorise l'observation – l'approche – l'intégration de l'esprit – du subtil. Les énergies (nerveuses et psychiques) circuleront plus librement et nous serons bien.

Il existe un grand nombre de techniques de méditation. Pendant ce stage nous pratiquons plusieurs d'entre elles (avec support - saguna et sans support - niguna). Après chaque pratique, nous approfondissons avec un échange du vécu.

Premier jour

- Méditation Saguna guidée verbalement + Méditation silencieuse + Echange.
- Méditation Saguna avec chant d'un mantra pour support + Méditation silencieuse + Echange.
- Méditation silencieuse pour conclure la journée.

Deuxième jour

- Méditation Saguna avec technique respiratoire pour support + Méditation silencieuse + Echange.
- Méditation Niguna, du bouddhisme zen avec za zen + Méditation silencieuse +

Echange.

- Méditation silencieuse pour conclure le stage.

Accessible à tous.

Respiration

Module : 2 jours

*Vitale, indispensable, permanente,
automatique et volontaire, consciente comme inconsciente.*

Mouvement incessant, la plupart du temps inaperçue, la respiration témoigne de notre état émotionnel et sentimental. Comme elle est aussi bien consciente que volontaire nous pouvons au travers d'elle intervenir sur nous-mêmes. Apprendre à respirer c'est apprendre à maîtriser nos humeurs, à nous maîtriser nous-mêmes.

Respiration abdominale = détente

Respiration thoraxiale = émotive

Respiration claviculaire = intellectuelle

Respiration complète en vague = régénérante

Respiration complète = forte détente, détachée

Rétention poumons pleins = tonus, tension, stress

*Rétention poumons vides = lâcher – le vide, disponibilité – dissolution,
l'obligation - panique*

Apprendre à l'observer, à prendre conscience, c'est prendre conscience de nous-mêmes, de nos états émotifs et sentimentaux. Cela même suffit pour prendre du recul.

Comme la respiration est aussi volontaire, elle nous permet donc d'intervenir sur notre métabolisme, comme sur nos états émotifs. Elle peut nous rafraîchir, nous dynamiser ou nous détendre.

Elle est l'essence même de la vie et aussi de la communication, avec l'autre, avec tout ce qui nous entoure et au-delà avec l'univers. Elle est fondamentalement partage, un cadeau de la terre comme nous nous offrons à la terre. Elle est le lien de tout.

Accessible à tous.

Relaxation par le toucher:

Module : 2 jours

Ce module correspond à la première dimension, au concret et aux concepts terre et eau. Il apporte son action harmonisante pour revenir au présent, ici et maintenant. Pendant l'initiation se crée la connexion initiale avec l'énergie harmonieuse vibratoire, la dimension de la matière. Le lien de la personne se fortifie à l'Energie Universelle de vie présente partout à l'état latent en nous. L'initiation fluidifie ce qui est figé et aide à dénouer les tensions en renforçant l'ensemble et en nous stabilisant fermement dans la vie.

Nous faisons une approche de la symbolique avec l'étude des trois dimensions. Au-delà du corps physique nous cherchons une approche de compréhension des corps fluides et subtils.

Pendant ce module, nous découvrons les corps d'énergie ainsi que l'autotraitement, le traitement sur autrui et l'équilibrage des centres d'énergie. Nous abordons en complément des techniques de respiration et de méditation spécifiques.

- Elément terre, corps physique, la matière, le présent :
 - ↳ Introduction dans la notion de tri dimension : Responsabilité, Respect.
 - ↳ Introduction dans la notion des 5 concepts.
 - ↳ Introduction dans la notion des 7 centres d'énergies, phase de création.
 - ↳ La phénoménologie.
 - ↳ Notions élémentaires de Naturopathie.
- Manipulation de l'énergie vibratoire :
 - ↳ Initiations, Traitements, l'Auto- traitement, Equilibrage des centres d'énergie.
- Traitements :
 - ↳ toucher des corps énergétiques,
 - ↳ les 12 positions de base,
 - ↳ équilibrage des centres d'énergie,
- Traitements des autres personnes.
- Enseignement du Yoga de l'Emanation :
 - ↳ Le massage cellulaire, les souffles, la méditation (contemplation – compassion – être).
- Contexte actuel.

Accessible à tous.

Conclusion théorique de la formation

Module : 2jours

Comment se relaxer physiquement ?

Comment se relaxer mentalement ?

Comment se relaxer simplement ?

Qui peut être concerné par la relaxation, est-elle indiquée à tout le monde ?

Existe-t-il des contre-indications à la relaxation, si oui lesquelles ?

Pourquoi se relaxer, se détendre, quels bénéfices pouvons nous attendre ?

L'approche du Développement Personnel :

détente, laisser aller, connaissance de soi, se faire du bien, se reposer, faire un break, récupérer, augmenter la confiance en soi, améliorer la mémoire, ...

L'approche thérapeutique de la relaxation :

Action sur le stress, la dépression, les phobies, les troubles du sommeil, gestion de la douleur, amélioration des maladies psychosomatiques, soulage les migraines, ...

Etudes des cas.

Le premier entretien. Choix de la technique. Terminer une séance. ...

Etude des champs d'intervention.

Des niveaux d'efficacité de la relaxation.

Approfondissement de tous les modules pratiques.

Mise en situation d'animation.

Accessible aux personnes ayant suivi les stages pratiques.

Initiation à l'Anatomie :

(approche symbolique et énergétique)

Module : 2 jours

Premier stage parmi les stages complémentaires, ce stage, « INITIATION A L'ANATOMIE » a pour but d'apprendre à chacun les liens subtils et énergétiques de la mécanique du corps humain pour mieux se connaître, mieux se porter et donc mieux vivre.

L'initiation à l'anatomie est en fait l'initiation à un langage particulier, celui du corps humain : c'est apprendre à reconnaître et à analyser de façon différente les signes du corps pour accéder à un niveau de compréhension inhabituel car plus élevé et plus complet.

Ce stage permet à chacun d'acquérir une plus parfaite connaissance et appréhension du mécanisme de son corps et de répondre aux questions suivantes que tous se posent :

Comment ça fonctionne ? Qu'est-ce qui se trouve où ? Qu'est-ce qui fait quoi ?

Au cours de ce stage est abordé le mécanisme, ou interactions symboliques, du corps avec les **trois dimensions** qui se trouvent elles-mêmes dans les cinq concepts :

1. Concret / matériel
2. Fluide / énergétique
3. Subtil / l'esprit

Les trois dimensions seront elles mêmes traduites de la manière suivante :

1. Concret / matériel : Physique, Chair, Os
2. Fluide / énergétique : Mental, Emotion, Intellect
3. Subtil / esprit : Idée, Sentiment – Etat d'être, Pur esprit

L'étape suivante consiste à lier cette mécanique ou interactions symboliques, aux **cinq concepts** :

Terre	Eau	Feu	Air	Ether
-------	-----	-----	-----	-------

Application des cinq concepts dans les trois dimensions :

Concret, pure matière =	terre – eau
Fluide, mouvement, transformation =	eau – feu – air
Subtil, pure énergie =	air – éther

Enfin, il s'agira de découvrir l'utilisation de l'analogie symbolique pour un travail sur ces structures profondes du corps humain :

- La construction d'un os
- Le squelette, la colonne vertébrale et les articulations
- Les ligaments, la poche et le liquide synoviaux
- Les fascias
- La musculature et les tendons

Ce stage est accessible à tous ceux qui veulent comprendre ce langage particulier exprimé par leur corps, mieux le comprendre et acquérir de ce fait un bien-être physique et mental.

Accessible à tous,

Initiation à la Diététique : **(approche symbolique et énergétique)**

Module : 2 jours

C'est désormais un fait établi et reconnu par tous que notre alimentation et notre état émotionnel jouent un rôle incontestable dans notre santé physique et mental. Ce stage va donc vous proposer quelques outils pour décoder et comprendre les liens énergétiques et subtils entre votre comportement alimentaire (envie / besoin), vos organes et votre état émotionnel - sentimental :

Les liens entre les organes et les 5 concepts/éléments (terre, eau, feu, air, éther) et les 5 saisons (printemps, été, intersaison, automne, hiver).

Les liens étroits entre les organes, leurs aliments et leurs saveurs. Ce stage va également vous permettre de comprendre le comportement inconscient à combler ou à épuiser l'énergie des organes.

Aperçu de l'hygiène de vie selon la naturopathie

Etude de la loi des 7 S

1. Sur ou sous alimentation.
2. Sédentarité.
3. Stress.
4. Structure.
5. Situation.
6. Sexualité.
7. Suppression

Aperçu de l'hygiène alimentaire selon la naturopathie

Etude de la formule : Q.Q.C.C.P.P.

- Qualité.
- Quantité.
- Combinaison.
- Cuisson.
- Proportion.
- Personnalisation.

Etude de la formule : 60 / 20 / 20

(Ration alimentaire d'un adulte, sédentaire, dans une région tempérée en 24h)

- 60% fruits et légumes.
- 20% Protéides.
- 20% Hydrates de carbone.

Questions / réponses

Digestibilité, combinaisons, analyses des cas etc.....

Accessible à tous.

Initiation à la Physiologie : **(approche symbolique et énergétique)**

Module : 2 jours

Aperçu de la physiologie du corps humain.

Le but de ce stage est de nous montrer une radiographie de l'intérieur de notre corps et de répondre à différentes questions pour savoir où nos organes se trouvent, comment ils fonctionnent et quels sont leurs liens énergétiques et subtils.

-Le terrain ? Qu'est-ce que c'est ?

- Et le tube digestif avec la digestion ? Comment fonctionne-t-elle ? Quels rôles jouent les intervenants de la digestion (bouche, dents, pharynx, oesophage, estomac, intestin grêle, duodénum, jéjunum, colon - gros intestin, rectum, anus, foie, vésicule biliaire, pancréas Le sang, lymph) ?

-Comment sont transportés les aliments ? La circulation nous donne quelques pistes mais révèle bien plus de mystères avec en son centre, le cœur (artères, rate).

- Et la respiration ? Liée étroitement à la circulation avec ses mouvements respiratoires, les poumons, la peau. Comment ça marche ?

- L'élimination (reins, vessies, voies urinaires).

- Les systèmes génitaux qui sont aussi bien vus sous l'aspect fonctionnel qu'émotionnel.

-Les organes des sens (yeux et oreilles) sont aussi mis sous la loupe.

A chaque étape nommée ci-dessus, nous abordons les liens énergétiques et subtils avec les émotions / sentiments,
avec les cinq concepts / éléments (terre, eau, feu, air, éther)
et les trois dimensions (concret, fluide, subtil).

Ce stage est un merveilleux voyage de deux jours à l'intérieur de notre corps pour tous ceux qui veulent comprendre.....

Accessible à tous.

Aperçu des Systèmes Nerveux et de la Psychologie Jungienne : (approche symbolique et énergétique)

Module : 2 jours

Dans ce stage nous plongeons dans les systèmes nerveux :

- Central (neurones ; axones – dendrites – synapses ; cerveau ; méninges – ventricules ; mouvement interne ; cervelet ; système limbique ; répartition sensitive et motrice du cortex ; inversion des hémisphères cérébraux)
- périphérique (nerfs ; axe cérébro-spinal ; moelle épinière ; système périphérique)
- végétatif (orthosympathique – parasympathique)

Nous étudions leur construction et leur fonctionnement avec l'interaction entre nerfs sensitifs - moteurs (mains) et zones cérébrales.

Les différentes dimensions de mémorisation offrent des approches de compréhension des 5 niveaux de conscience :

Conscience – subconscience – inconscience – supra conscience - omni conscience

Cette étude clarifie le lien / l'influence entre :

mains > corps > cerveau ou
cerveau > corps > mains

dans la tridimensionnalité (donc triple action) du cerveau.

Ensuite nous élargissons tout naturellement vers les phases – cycles de vie – d'évolution :

- phase de construction des 7 = Chakra
(Création des concepts psychiques et symboliques des Chakra – individuation)
(Muladhara – Swaddhistara – Manipura – Anahatha – Vishuddi – Ajna – Sahasrara)
- phase de construction des 5 = concepts
(Regroupement oppositionnel des 7 et transformation pour retourner vers les 5 archétypes / concepts)
(Individu / sexuel / lumière / cosmique / trixter – terre / eau / feu / air / éther)
- phase de construction des 3 = dimensions
(Absorption / intégration des 5 pour réduire vers les 3 dimensions avec en absolu la dissolution dans le UN)
(Concret / fluide / subtil – UN)

Accessible à tous.

L'ensemble du Tronc Commun

Module : 7 jours,

Module résidentiel d'été.

Le Tronc Commun est un regroupement des 4 stages :

Anatomie, Diététique, Physiologie, Systèmes Nerveux et Psychologie,

Il est intensif et proposé sur 7 jours en été.

- *Il est important pour les personnes qui ont tout simplement envie de connaître leur corps (qu'est-ce qui est où ? qu'est-ce qui sert à quoi ? comment ça fonctionne ensemble ?...),*

Ses mouvements énergétiques (flux des liquides – sang – lymphes ... flux des énergies nerveuses – nerfs – méridiens – biomagnétismes),

Ses liens analogiques symboliques (dans les profondeurs des trois dimensions – conscience – subconscience – inconscience et leur influence l'un sur l'autre).

- *Le **Tronc Commun** est intéressant pour les personnes qui en ont besoin pour compléter d'autres formations, mais le temps (en stages dispersés/détaillés) manque, ou les distances sont très longues.*

- *Le **Tronc Commun** est intéressant pour les personnes qui veulent couper avec leur quotidien et passer une semaine agréable et riche en informations.*

Samedi – Dimanche : Initiation à l'Anatomie

Ce module a pour but d'apprendre à chacun les liens énergétiques et subtils de la mécanique du corps humain.

C'est en fait l'initiation à un langage particulier, à reconnaître et à analyser de façon différente les signes du corps pour accéder à un niveau de compréhension inhabituel.

Lundi – Mardi : Initiation à la Physiologie

Le but de ce stage est de nous montrer une radiographie de l'intérieur de notre corps pour savoir où nos organes se trouvent, comment ils fonctionnent et quels sont leurs liens énergétiques et subtils.

Mercredi matin et toute la semaine : Initiation à la Diététique

C'est désormais un fait établi et reconnu par tous que notre alimentation et notre état émotionnel jouent un rôle incontestable dans notre santé physique et mentale.

Décoder et comprendre les liens énergétiques et subtils entre comportement alimentaire (envie / besoin), organes et état émotionnel – sentimental.

Jeudi – Vendredi : Aperçu des systèmes nerveux

et de la psychologie Jungienne

Nous plongeons dans les systèmes nerveux. Central - périphérique - végétatif.

L'études de leur construction et leur fonctionnement avec l'interaction entre nerfs sensitifs - moteurs et les zones cérébrales.

Accessible à tous

Durée - Tarif

Modules de l'approche pratique et théorique

1 - Sophrologie	2jours - 200€
2 - Yoga Postural	2jours - 200€
3 - Yoga Nidra	2jours - 200€
4 - Méditation	2jours - 200€
5 - Respiration	2jours - 200€
6 - Relaxation par le toucher	2jours - 150€
<u>7 - Conclusion Théorique de la Formation</u>	<u>2jours - 250€</u>
(7 modules de 2 jours chacun)	au lieu de 1400€ > 1260€

Modules du Tronc Commun

1 - Initiation à l'anatomie	2jours - 200€
2 - Initiation à la diététique	2jours - 200€
3 - Initiation à la Physiologie	2jours - 200€
<u>4 - Aperçu des systèmes nerveux et de la psychologie Jungienne</u>	<u>2jours - 200€</u>
(4 modules de 2 jours chacun ou une semaine de 7 jours)	au lieu de 800 € > <u>720 €</u> 1980 €

Tous nos modules de la formation de Relaxologue peuvent être suivis à la carte indépendamment de la formation.

Atelier Découverte : Se Ressourcer – Relaxation 2jours - 200€

Cours hebdomadaires :

Nous vous proposons tout au long de l'année dans notre Centre, Espace Développement Personnel à Béziers ou sur le lieu de votre travail une session de 10 cours de Relaxation à 80 euros. Il vous suffit d'être au minimum 2 personnes pour bénéficier de ce prix avantageux de 8 euros pour 1H15 de cours.

Inscription à 20 cours : 130 euros, à 30 cours : 210 euros

L'horaire hebdomadaire est fixé en commun avec les participants et l'enseignant.

Bulletin d'Inscription

Nom :

Adresse :

C.P : **Ville :**

Téléphone :

E-mail :

Je m'inscris pour :

Stage / Formation	Date	Lieu	Tarif
Somme Totale			
Réduction (Chômeur, Etudiant, Par deux) 10%			
Somme après réduction			
Acompte 20 %			

Vous trouverez, ci-joint, un acompte de 20% pour confirmer mon inscription. Elle est effective dès réception de l'acompte. Je réglerai la somme restante de au début du stage.

Paielement par :

- Chèque à l'ordre de : **Espace Développement Personnel** ou **Jochem Wans**
- En espèces (au début du stage).

L'acompte sera restitué intégralement pour toute annulation notifiée plus de 15 jours avant la date de la formation et sera encaissé pour une annulation notifiée moins de 15 jours avant la date de la formation. Ou il pourra servir de réservation pour une autre session de formation à effectuer dans l'année qui suit (jour pour jour).

Le formateur se réserve le droit d'annuler une formation pour manque de participants, indisponibilité ou autres raisons qu'il n'aura pas à justifier. Les personnes inscrites en seront informées et l'acompte sera remboursé.

Date : **Signature :**

***E*space *D*éveloppement *P*ersonnel**
Jochem Wans

Tél. : 04.67.28.51.84 / email : Jochem@esdepe.com / 64, Bd. F. Mistral – 34500 Béziers

site : <http://www.esdepe.com> / Blog: <http://www.espacedeveloppementpersonnel.com>

Nr.Siret : 410 654 909 00028 / APE 8559 (Formation continue d'adultes)

Jochem Wans

Relaxologue

Professeur de Yoga

Sophrologue / Thérapeute

Conseiller en Hygiène et diététique / Naturopathe

Initiateur / Enseignant REIKI Vibratoire®

dans la lignée originelle Takata – USUI

dans la lignée originelle tibétaine

dans la lignée originelle USUI élargie

dans la lignée originelle évolutive

Initiateur / Enseignant REIKI Karuna®

Initiateur / Enseignant REIKI Shamballa

Initiateur / Enseignant REIKI Evolutif®