



Pré-Formation PneumaCorps

Fiche 75

Édité le 29.04.2023

Objectifs

Découvrir les clefs d'observation du corps par l'approche PneumaCorps

Prendre conscience de la respiration, du stress chronique

Observer le relâchement des tensions, la libération du souffle

Expérimenter des outils simples pour sa pratique professionnelle et personnelle

Intégrer la pratique PneumaCorps dans son quotidien

Méthodes

Echange interactif s'appuyant sur les connaissances et expériences des participants

Présentation théorique de l'approche

Expérimentation pratique

Apprentissage par l'action

Support pédagogique : PPT

Contenu de la pré-formation

I Partie théorique

- Historique et principes de l'approche PneumaCorps.
- Respiration physiologique et naturelle.
- Stress chronique et maladies.

II Partie pratique

- Observation du stress chronique.
- Exercice de libération de la respiration.
- Exercice de relâchement des tensions.

III Intégration dans différentes approches d'expression

- Ecriture/Corps en mouvement/Dessin

IV Intégration dans la pratique professionnelle au quotidien

- Déterminer les exercices à pratiquer dans son activité professionnelle pour réduire les stress, tensions.
- Echanger sur de possibles exercices transmissibles au public accompagné.

Organisation de la formation : 14 heures

Nombre de participants : 6 à 12 personnes

Tarif : 510 € TTC dans le cadre de la formation professionnelle continue (fonds de formation/FIF PL)

290 € TTC inscription individuelle

Intervenants : Julien Schoebel Formateur PneumaCorps et Sylvie Caire Praticienne PneumaCorps

Public : Salariés, indépendants, personnes en situation de handicap...

Lieu : Maison des familles de l'hôpital Jean Minjot 25000 Besançon

Prérequis : Aucun

Références d'appui remis aux participants

- PPT de présentation de l'approche, des différents éléments théoriques et pratiques élaboré par son créateur Benoit Tremblay
- Les stagiaires seront amenés à prendre des notes

Inscriptions

- Avant le 15 Janvier 2024
- Auprès de Sylvie Caire Formation :
praticienne@sylvie-caire-formation.com - 06.67.80.52.10

Julien.schoebel@gmail.com – www.schoebel.fr – 06.14.46.29.98



praticienne@sylvie-caire-formation.com - 06.67.80.52.10 - www.sylvie-caire-formation.com

3 rue de la Chauderotte – 25620 Etalans

Code APE : 8559 A – N° SIRET : 75231945900018 – N° DA : 27250311725



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE