



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 formation Année 1

• I Partie théorique

- Historique et principes de l'approche PneumaCorps.
- Respiration physiologique et naturelle.
- Stress chronique et maladies.
- Les schémas de tensions.
- Le lien posture, marche, appui et respiration

• II Partie pratique

- Outils d'observation du corps et de la respiration
- Observation des schémas de tensions, du stress chronique chez soi et chez l'autre.
- Exercice de libération de la respiration.
- Exercice de relâchement des tensions.

• IV Intégration dans la pratique professionnelle au quotidien

- Déterminer les exercices à pratiquer dans son activité professionnelle pour réduire les stress, tensions.

Organisation de la formation : 16 heures / Week end (**4 We la 1^{er} année**)

Nombre de participants : 4 à 10 personnes

Tarif : 300€ TTC inscription individuelle

610 € TTC dans le cadre de la formation professionnelle continue (fonds de formation/FIF PL)

Dates : 27.28.29 Nov 26 / 19.20.21 Mars 2 / 12.13.14 Juin 27 / 17. 18.19 Sept 27

Intervenants : Formateurs PneumaCorps certifiés Julien Schoebel et Sylvie Caire

Public : Salariés, indépendants – Adaptée aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

Lieu : Gite la Brigandière 3 rue du val d'amour 39600 VillersFarlay

Prérequis : Avoir bénéficié de 3 séances individuelles PneumaCorps ou d'un Week end découverte ou pré-formation

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 **1 Septembre 2026** Versement de 30% d'arrhe
- Auprès de Sylvie Caire Formation : praticienne@sylvie-caireformation.com 06.67.80.52.10
Julien.schoebel@gmail.com – www.julien-schoebel.fr – 06.14.46.29.98