



ETRE AUTONOME DANS LA GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

FORMATION INDIVIDUELLE
EN LIGNE
TOUS PUBLICS*



6 séances

individuelles de 2 heures
à distance (via ZOOM)

OBJECTIFS

S'approprier des outils concrets et facilement intégrables dans un environnement professionnel, pour devenir autonome dans sa gestion du stress au quotidien :

- ◆ Repérer les manifestations du stress
- ◆ Identifier les situations génératrices de stress
- ◆ S'adapter à un environnement changeant
- ◆ Prévenir l'épuisement professionnel
- ◆ Favoriser les relations harmonieuses
- ◆ Faire face à une situation d'urgence
- ◆ Prendre du recul pour gagner en efficacité
- ◆ Mieux gérer son temps



FORMATEUR

Claire ORTOLI : Relaxologue, Animatrice, Accompagnement individuel en cabinet, Fondatrice de l'Association Relaxation Créative qui a pour objet la promotion et l'enseignement de la Relaxologie, afin de développer le mieux-être, la gestion du stress, l'équilibre et la prévention en matière de santé physique et mentale

METHODE & OUTILS PEDAGOGIQUE

Nous adaptons spécifiquement notre pédagogie et les exercices à chaque stagiaire, à son tempérament, à ses besoins et à ses contraintes.

Ecoute active. Echange libre sur les ressentis après la pratique et présentation des bienfaits des exercices pratiqués.



Postures de yoga et Qi Gong adaptées



Exercices sensoriels Vittoz



Relaxations guidées



Techniques respiratoires

*Public adulte, de tous horizons professionnels, ne présentant pas de contre-indications à la pratique de postures de yoga adaptées et de techniques respiratoires.

CONTACT



ZA du Barnier - 4 rue des Paluds
34110 FRONTIGNAN



contact@artincelle-formation.com



04.99.02.67.21

www.artincelle-formation.com
www.ecole-naturopathie-artincelle.fr



DEROULEMENT ET MODALITES

Module de 6 séances individuelles de 2 heures, à distance (via WhatsApp ou Zoom).

Les séances sont espacées d'1 à 2 semaines.

Le(a) stagiaire doit disposer :

- ◆ d'une connexion internet,
- ◆ d'une pièce isolée et d'un espace suffisant pour s'allonger au sol et pratiquer les postures corporelles,
- ◆ D'un tapis, d'un ou deux coussins, d'une couverture, papier, feutres.



CONTENU

Pratique de techniques variées qui agissent sur le plan physique, émotionnel et cérébral, pour :

- ◆ Relâcher les zones de tensions
- ◆ Découvrir les bienfaits immédiats de la respiration
- ◆ Savoir se relaxer en 5 mn
- ◆ Dynamiser ou canaliser son énergie
- ◆ Développer la confiance en soi
- ◆ Contrôler ses pensées et ses émotions
- ◆ Eviter la procrastination et choisir ses priorités
- ◆ Stimuler sa concentration et sa créativité



TARIF



Inscription Individuelle - 80 €/séance de 2h soit 480 € les 6 séances.



BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION

Nom - Prénom :

N° de téléphone :

Mail :

Profession :

Souhaite me préinscrire à la formation (merci de nous contacter ou vous reporter à notre site internet www.artincelle-formation.com pour connaître les dates et lieux de formations) :