

Positiver son stress et gérer ses émotions

2 heures

STR002

OBJECTIFS

- Découvrir autrement chaque type d'émotion sous le prisme de l'énergétique chinoise.
- Expérimenter des outils de gestion du stress et des émotions afin de créer une stabilité et un espace interne.
- Échanger sur des bonnes pratiques de bien-être.

À l'issue d'une seule session vous aurez des méthodes concrètes et simples, réalisables au quotidien pour en pérenniser les bienfaits.

PROGRAMME

La formation alternera entre des apports théoriques et des exercices pratiques afin de travailler simultanément sur 2 plans :

- En situation d'urgence: savoir comment ne pas perdre son intégrité sans céder au stress et sans s'identifier à ses émotions.
- En préventif: les exercices enseignés peuvent s'ils sont pratiqués régulièrement apporter un soulagement de fond en calmant les pensées nocives liées au stress et au surmenage.

Déroulé:

- Approche énergétique des émotions selon les 5 modalités chinoises et le TaiJi : d'où viennent-elles, où sont-elles dans l'individu, comment fonctionnent-elles et enfin comment s'expriment-elles?
- Exercice respiratoire de nettoyage émotionnel (kapalabathie qui en sanscrit signifie « tête vide »...)
- Pratique d'expansion de conscience afin d'être pleinement présent à soi.
- Conseils & échanges sur des bonnes pratiques « bien-être » au quotidien sans prendre un temps dédié pour cela (la magie de l'intention).

Public visé

tout public

Pré-requis

Aucun

Modalités pédagogiques

Pédagogie interactive : théorie, mises en situation., clôture réalisée par les participants en fin de session

Moyens et supports pédagogiques

Organisation : à distance

Modalités d'évaluation et de suivi

Cette formation ne fait pas l'objet d'un contrôle des acquis via une certification.

