

BIEN-ETRE AU QUOTIDIEN

Se recentrer, gérer ses émotions et renforcer son énergie

CONTENU

Atelier Renforcer son énergie par le Qi QONG (Gymnastique douce et énergisante) :

Une gymnastique douce

- Exercices à base de **mouvements doux, aux rythmes variés**, accompagnés d'un travail de **visualisation** et **respiration**
- Exercices centrés sur **les épaules, le dos et autres zones** pouvant être **sollicitées sur le poste de travail**

Visant à

- **Renforcer son énergie** et agir en **prévention**
- **Se détendre**, relâcher les zones de tensions
- Favoriser la **détente** et **l'oxygénation musculaire**
- **Améliorer sa posture** : Favoriser une meilleure conscience corporelle et un meilleur **équilibre et centrage**
- **Apprendre des exercices simples** pouvant être utilisés **au quotidien**

Atelier Gestion des émotions et Recentrage

- Adopter une posture centrée et affirmée, savoir **se recentrer**
- Mieux **gérer ses émotions** et maîtriser sa colère
- **Gérer l'opposition avec détachement et fluidité**: La posture de non opposition centrée
- **Se préparer mentalement** à un événement à enjeux, canaliser la peur et développer une attitude engagée

→ Approche corporelle et mentale

- Travail à partir d'exercices issus de l'approche de l'Aikido, de la Médecine chinoise et du Shiatsu
- Transmission d'exercices simples pouvant être pratiqués au quotidien
- Exercices de préparation mentale issus des démarches Ericksonienne et PNL

OBJECTIFS :

- ✓ **Renforcer son énergie**, se ressourcer
- ✓ Se détendre, favoriser la **détente musculaire** et **dénouer les tensions**
- ✓ **Agir en prévention** contre le stress et les troubles musculo-squelettiques
- ✓ Mieux **gérer ses émotions**, savoir **se recentrer**
- ✓ **Disposer d'exercices simples** pouvant être pratiqués individuellement au quotidien

Lieu : Cabinet Stéphane Guillard
7 rue Albert Turpain – Zone Technocéan
17000 La Rochelle

Durée / Horaires: 3h – 10:00 / 13:00

Dates : 2016

- 24 avril
- 22 mai
- 5 juin

Tarif : 70 € TTC pour 3h de stage

Intervenant :

Stéphane GOUILLART

- Praticien certifié Fédération Française de Shiatsu depuis 1999, et certifié massage assis Touch Line
- Enseignant de Qi Qong diplômé d'Etat CQP ALS
- Enseignant d'Aikido 3^{ème} Dan