

Ateliers de gestion du stress et des émotions, équicoaching.

Printemps 2018

Présentation

Cette année, nous allons faire appel au cheval, dans le cadre du savoir-être (communication, confiance en soi, intelligence émotionnelle, relationnelle, etc.)

Sur deux journées, nous alternerons un temps d'équicoaching (des exercices simples à pied, dans un manège, sans monter à cheval), des parties théoriques consacrées à la neurophysiologie du stress et des émotions, et des séances de sophrologie.

Les techniques de sophrologie vous apprendrons à gérer le stress et savoir comment réguler vos différentes émotions.

Le cheval, lui, vous permettra un travail sur les émotions et votre capacité à communiquer; principalement votre communication non verbale (rythme respiratoire et cardiaque, posture du corps, cohérence ou non entre votre pensée, les actions issues de votre corps, le cœur que vous y mettez, etc.).

Nous verrons comment intégrer la pratique de la sophrologie à votre vie quotidienne, personnelle et professionnelle. L'objectif est de vous donner une véritable autonomie. Vous pourrez par la suite entretenir facilement cette autonomie par un entraînement régulier de quelques minutes par jour.

Le programme

1^{er} jour :

- . La respiration. Recherche d'instant de paix mentale et émotionnelle
- . Les tensions. Que faire de nos tensions ? Retrouver la détente
- . Le stress et le cerveau humain, le système nerveux, les mécanismes du stress et des émotions.

2^{ème} jour :

- . Equicoaching
- . Développer la confiance en soi
- . Exercices de régulation émotionnelle
- . Intégrer les réflexes de gestion du stress au quotidien
- . Apprendre à déconnecter et se recentrer.

.../...

En fin d'atelier, nous vous remettrons une clé USB avec les enregistrements des techniques pratiquées, vous pourrez donc poursuivre l'entraînement chez vous.

Public :

Les ateliers s'adressent à toute personne intéressée par une découverte de la sophrologie, de la gestion du stress, de l'épanouissement par le mieux-être. En petit groupe de 6/7 personnes pour faciliter l'apprentissage et les entraînements.

Horaires :

Samedi de 15h à 18h

Dimanche de 9h à 12h30, pause repas, puis de 14h à 16h30

Tarif : 180 € (déjeuner du dimanche compris)

Lieu :

Ferme le Grand Cordy, 1021 route de Montélimar, 26230 Grignan

Intervenants :

Joël Bassous, il connaît bien le stress, comme ami et comme ennemi. Ancien publicitaire, puis patron de presse, Il a été soumis à des niveaux de stress élevés : problèmes de délais, conflits sociaux, difficultés financières, redressement judiciaire... et au niveau personnel, une intervention chirurgicale complexe... Il a développé sa résilience avec des techniques simples et logiques. Formé à la sophrologie, créée par le professeur Caycedo, neuropsychiatre, il vous transmettra une méthode, adaptée à la vie occidentale, pour intégrer rapidement la sophrologie à votre vie quotidienne.



<http://www.joel-bassous-sophrologue.fr/>

Ghislaine Salle-Houel, psychologue, formatrice.

Steve Figuerola, dresseur de chevaux, meneur d'attelages.
Il vous guidera dans la relation et le lâcher prise avec le cheval.

Pour chaque groupe, le nombre des places est volontairement limité. Nous vous conseillons de vous inscrire par mail, legrandcordy@gmail.com, ou par téléphone, puis de nous renvoyer le document ci-joint (voir page suivante).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier de gestion du stress et des émotions, équicoaching

NOM.....

Prénom.....

Date de naissance.....

Profession.....

Adresse.....

.....

Code postal.....Ville.....

Téléphone.....

Courriel.....

Dates printemps 2018 : (merci de cocher le week-end choisi)

24/25 mars 28/29 avril 2/3 juin

Horaires :

Samedi de 15h à 18h

Dimanche de 9h à 12h30 et 14h à 16h30

Lieu : Ferme le Grand Cordy, 1021 route de Montélimar, 26230 Grignan

Tarif : 180 €

Contact sophrologue : Joël Bassous au 04 75 46 58 12

Votre inscription devra comporter le bulletin d'inscription et un chèque d'acompte de 60€ envoyés à :

la Bergerie du Grand Cordy – 1021 route de Montélimar – 26230 Grignan.

Solde à régler en début d'atelier.

Possibilité d'hébergement sur place en chambres d'hôtes, site : www.ferme-legrandcordy.com ou contacter Béatrice Roux au 04 75 46 91 81.