



Julien Schoebel
julien.schoebel@gmail.com
www.julien-schoebel.fr
06.14.46.29.96

Pré-formation - Stage découverte Pneumacorps

Cette préformation ou stage découverte s'adresse à tous ceux qui veulent mieux comprendre ce qu'est l'accompagnement PneumaCorps avant de s'engager professionnellement ou personnellement dans un des niveaux de formation. Cette préformation sera adaptée à chaque participant.

OBJECTIFS :

A/ Développer des clefs d'observation du corps, de soi en action.

B/ Découvrir une pratique :

- De prise de conscience de la respiration, du stress chronique
- Du relâchement des tensions, de la libération du souffle

C/ Intégrer la pratique dans le quotidien

D/ Partager des outils simples à utiliser dans les pratiques professionnelles ou personnelles.

CONTENU :

I/ Partie théorique (3 heures)

1. Historique et principes de l'approche PneumaCorps
2. Respiration physiologique
3. Respiration habituelle : stress chronique et maladies pulmonaires

II/ Partie pratique (6 heures)

1. Observation du stress chronique
2. Exercice de libération de la respiration
3. Exercice de relâchement des tensions : dans les différentes positions :
 - se poser allongé sur le dos
 - se poser en position assise
 - se poser debout
 - se poser à la marche

SCF - 3 rue de la chaudirotte 25620 Etalans

Code APE 8559A N° siret 75231945900018 N° DA 27250311725

III/ L'attention au quotidien (2 heures)

1. Intégration de la pratique dans différentes approches d'expression :
 - Ecriture
 - Corps en mouvement
 - Dessin méditatif

IV/ Transfert de connaissance (3 heures)

1. Initiation à la lecture du corps : Posture
2. Développer quelques outils à proposer aux personnes accompagnées.

Méthode :

- Support pédagogique : PowerPoint (transmis en fin de préformation)
- Apprentissage par l'action.
- Echange interactif s'appuyant sur les connaissances et expérience des participants.
- Les participants prennent des notes personnelles concernant la pratique.
- Tenue vestimentaire souple et lunettes de vue ou de lecture si nécessaire, chaussette pour pratique au sol.

Organisation de la pré-formation :

Non résidentiel, possibilité de logement sur place (à contacter directement le Foyer St Anne)

Nombre de participants : 12 personnes

Durée : 14 heures

Dates : Jeudi 7 et Vendredi 8 Mars 2024

Horaires : 9h à 12h30 /14h00 à 17h30

Intervenants : Sylvie Caire et Julien Schoebel

Public : Salarié, libéral, individuel

Pré requis : Avoir bénéficié d'une séance Pneumacorps par un praticien

Repas pris ensemble à régler directement au Foyer St Anne. (14 euros sans fromage/ 16 euros avec fromage)

Tarifs : 290 euros

510 euros pour la formation continue, FIFPL

Lieu : Foyer St Anne 16 rue d'Avanne 25320 MONTFERRAND LE CHATEAU (Proche de Besançon)

Tél : 03 81 56 51 38 - <https://foyerstanne.jimdofree.com>

Inscription : avant le 1 Février 2024, arrhes de 100 euros à renvoyer à l'ordre de Sylvie Caire au :

3 rue de la chauderotte – 25260 CHARBONNIERES LES SAPINS

Renseignements : praticienne@sylvie-caire-formation.com / 06.67.80.52.10

Julien.schoebel@gmail.com / 06.14.46.29.98

Sylvie et Julien se réjouissent d'avance de vous retrouver et partager la puissance du souffle.
J'expire, j'inspire...

SCF - 3 rue de la chauderotte 25620 Etalans

Code APE 8559A N° siret 75231945900018 N° DA 27250311725