



Relaxation et nature, relaxation dans la nature et reconnexion sensorielle

Pour qui ?

Stagiaires Soft déjà formés ou en cours de formation Relaxologues, sophrologues, animateur-trice-s de méditation, professionnels de la relation d'aide souhaitant développer des activités en extérieur dans la nature ainsi qu'aux personnes désireuses de se reconnecter à elles-mêmes, à leur corps et à la nature.

Pour quoi ?

Dans nos sociétés occidentales, la majorité de la population vit en ville avec un mode de vie sédentaire et passe moins de 10% de son temps en extérieur. Ce mode de vie urbain ne correspond pas aux besoins primaires de l'être humain, toujours doté d'un cerveau de "chasseur-cueilleur" et cela crée des dysfonctionnements : stress, anxiété, dépression, douleurs corporelles...

Le changement climatique et les préoccupations environnementales peuvent également générer stress, angoisse, anxiété et dépression chez certaines personnes.

Les pratiques japonaises et coréennes des bains de forêt ont été validées par de nombreuses études scientifiques démontrant l'intérêt biologique, psychologique et sociologique des activités de reconnexion à la nature : baisse de la tension artérielle, baisse du taux de cortisol, etc.

Renouer avec la nature est de plus en plus identifié comme un besoin essentiel !

Ce weekend vise à la fois à répondre aux besoins de reconnexion à soi et à la nature des participant-e-s par l'expérimentation et la mise en pratique et également à outiller les professionnel-le-s pour inclure dans leurs pratiques des séances dans et avec la nature.

Nombre de stagiaires

8 participant-e-s maximum.

Durée de la formation

2 journées (samedi et dimanche)

Prochaine date

Les 25 et 26 juin 2022

Où ?

Forêt de Bouconne (31)

Programme

Apports théoriques

La nature : pour quoi ? pour qui ?

Bienfaits de la relaxation dans la nature

Construction d'une séance : aspects logistiques et déroulés

Apports pratiques

Ancrage

Reliance

Reconnexion sensorielle, aux éléments et aux saisons

Reconnexion à l'émerveillement et à l'enfant intérieur

Connexion aux arbres (tree hugging)

Compétences personnelles/savoir-être : se reconnecter à son corps via ses 5 sens, se reconnecter à la nature, retrouver le "lien à la Terre", approfondir l'ancrage, "se sentir partie d'un tout et à sa juste place", apaiser les tensions, retrouver sérénité et calme intérieur, développer son intuition

Compétences professionnelles/savoir-faire : découvrir des propositions de relaxation, de méditation et d'animations sensorielles dans la nature, préparer et animer une séance individuelle ou collective dans la nature

Connaissances théoriques/savoir : apports théoriques sur les origines et bienfaits des bains de forêt et l'écopsychologie

Méthode utilisée

Apports du *shinrin yoku* japonais, de la méditation et de la sophro-relaxation

Formatrice

Lucie Calvet-Teullet, sophro-relaxologue, coach et animatrice de bains de forêt

EURL Soft Toulouse- Laurence de Soria

9 avenue de Lagarde 31130 Balma

Tel : 06 03 46 36 00 Email : soft.toulouse@gmail.com

APE 8559 – SIRET 813 478 203 00017

enregistrée organisme de formation professionnelle sous le numéro 73 31 07 973 31