

Proposé par Soft
Animé par Marie-
Claude Bivort,
biologiste

Neurosciences et physiologie du bien-être

*Inscription et
renseignements*

www.soft-toulouse.fr

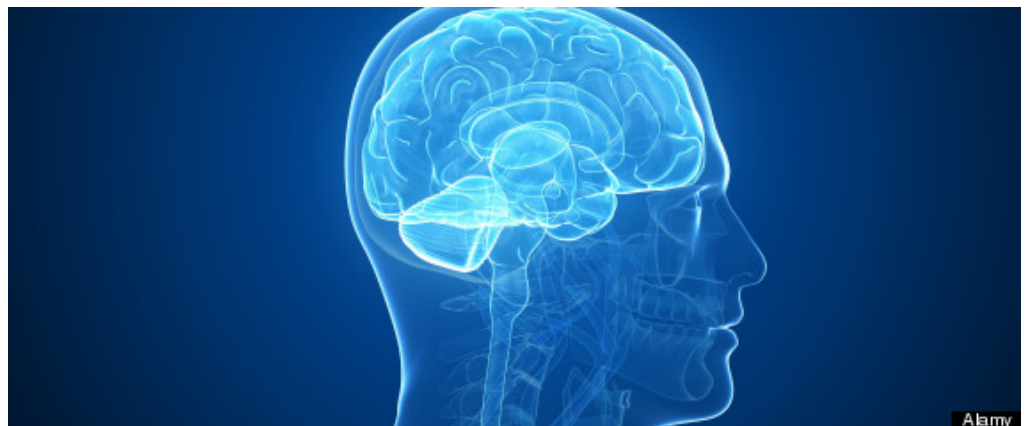
Tel : 06 03 46 36 00

*Email :
soft.toulouse@gmail.com*

Vous souhaitez vous initier aux neurosciences ? Votre parcours n'est pas scientifique et vous êtes curieux ? Vous êtes praticien « bien-être », sophrologue, praticien en relaxation, psychothérapeute ? Vous pratiquez des massages, des soins énergétiques ou une technique de médecine douce ?

Ce stage de 2 jours vous permettra d'améliorer votre pratique par la connaissance des mécanismes physiologiques afin d'apporter une caution scientifique à votre art du bien-être.

Si vous n'êtes pas praticien, ces 2 journées vous permettront d'acquérir des notions de physiologie afin de mieux comprendre vos comportements, vos pensées et de mieux gérer votre stress au quotidien.



A la Mane (Balma) les 24 et 25 octobre 2020

Tarif : 190 euros les 2 jours

Programme

Neurosciences et physiologie du bien-être

1- HOMEOSTASIE Principe d'équilibre physiologique le gage du « bien-être » :

Comprendre le fonctionnement du corps humain :

- La définition du bien-être sur le plan physiologique
- Les différents **systèmes physiologiques** : système respiratoire, système circulatoire, système hormonal, système digestif, système immunitaire ...
- Importance de la **respiration** : physiologie et rôle « clé » de la respiration dans l'état d'équilibre.
- Le rôle du microbiote intestinal
- Les hormones du bien-être
- Les avancées de la neuroscience

2 – STRESS et neurosciences

- Définition et rôle du stress
- Effet du stress sur la santé
- Implication du **système nerveux** dans les états de stress et de détente corporelle et mentale.
- Les organes sensoriels (yeux, nez, bouche, oreilles, peau)
Comment circule les informations depuis nos organes sensoriels dans notre corps. Quel est l'interface entre notre environnement et notre corps.
- Gérer le stress

3- EMOTIONS et neurosciences

- Définition : les différentes émotions.
- Comment les émotions interviennent dans la prise de décision et l'action.
- Apport des neurosciences pour comprendre l'implication des émotions dans nos comportements et comment elles structurent nos pensées.
- Le cerveau reptilien, limbique et néocortex : rôle de chacun.
- Comment circule l'émotion dans le cerveau et implication du « deuxième cerveau »
- La relation corps/émotion