



## Le corps dans tous ses états

### Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà suivi la formation praticien en relaxation proposé par Soft Toulouse.

### Dans quel but ?

Développer ses connaissances sur le lien corps/esprit. Expérimenter le bien-être grâce à une approche thérapeutique psycho-corporelle.

### Comment ?

Grâce aux apports théoriques et aux vécus corporels.

### Quelle durée ?

2 journées.

### Nombre de stagiaires

Pour favoriser un travail personnalisé et intime, le nombre maximum de stagiaires est fixé à 8 participants.

### Quel tarif ?

220 € les 2 journées

### Quand ?

Le prochain atelier se déroulera les 31 août et 1er septembre.

### Où ?

Centre la Mane Balma

### **Un aperçu de ces deux journées....**

#### **Objectifs pédagogiques Sans le corps, point de transformation**

La formation initiale de Soft nous permet de découvrir combien notre corps est un allié un allié « bien-être et confiance » incontournable. Nous avons pu expérimenter la puissance de la présence consciente à notre corps, à travers la respiration, les mouvements, les visualisations.

Ces 2 journées sont l'occasion de poursuivre ce voyage, et d'approfondir notre connexion à la sagesse innée de notre corps.

Nous explorerons différentes approches psycho-corporelles (PNL, théories de Jung, chamanisme, médecine chinoise, relaxation sonore...), qui apportent d'autres clés de compréhension sur les liens étroits entre le corps, la psyché et les émotions.

Bien que très différentes en apparence, toutes ces pratiques ont un objectif commun : celui de libérer notre élan vital, de stimuler nos ressources intérieures, nous aligner sur notre vibration profonde, pour favoriser notre bien-être être et modifier notre rapport au monde.

L'exploration de ces différents univers donnera lieu à des séances de relaxation spécifiques, qui viendront enrichir votre boîte à outils de relaxologue.

#### **Programme**

##### Apports théoriques

Lien corps-émotions – La théorie des cuirasses  
Stress et tensions musculaires  
Muscles et émotions : le rôle du psoas et du diaphragme  
Les points réflexes de Chapman

##### La pratique

*Techniques préparatoires*  
Rééquilibrage énergétique des méridiens  
Respirations- mudras et relaxation (yoga)  
Son et relaxation  
Stimulation des points de Chapman

##### *Visualisations*

Relaxation des 4 éléments  
Relaxation des 4 saisons  
Relaxation des couleurs (variantes)

*Méditation Dynamique / méditation active*

**EURL Soft Toulouse- Laurence Salvagnac**

Siège social : 9 avenue de Lagarde 31130 Balma

Tel : 06 03 46 36 00

Email : [soft.toulouse@gmail.com](mailto:soft.toulouse@gmail.com)

APE 8559 – SIRET 813 478 203 00017

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