



Formation destinée aux sophrologues

SOPHROLOGIE ET ÉNERGÉTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Réf. 2023.01.06

Le métier de thérapeute est un métier qui demande beaucoup d'engagement. Être thérapeute nécessite de pouvoir tenir dans la durée, d'assurer des journées et d'enchaîner des consultations énergivores. Cette formation s'adresse aux thérapeutes qui souhaitent se préserver et se maintenir en bonne santé par les apports de l'énergétique traditionnelle chinoise. Cette formation vous donnera les bases d'une médecine préventive pour améliorer votre santé au quotidien et prendre conscience de vos habitudes. Elle s'adresse aussi aux thérapeutes qui souhaitent enrichir leur pratique et obtenir de nouvelles clés de compréhension de l'impact du stress et de l'anxiété sur leurs clients.

DUREE

2 jours – soit 14h de formation

OBJECTIFS

Généraux :

- Enrichir son anamnèse et sa pratique
- Développer sa posture de thérapeute
- Mettre en place de nouveaux outils dans sa pratique
- Comprendre les facteurs d'une bonne « hygiène » de vie au service de la pratique thérapeutique

Spécifiques :

- Comprendre l'impact du stress sur notre physiologie du point de vue de l'énergétique traditionnelle chinoise
- Identifier et mobiliser ses ressources personnelles pour se maintenir en forme

PUBLICS

- Sophrologues
- Autres thérapeutes souhaitant intégrer à leur pratique l'ETC

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et mises en situation
- Méthode participative basée sur de l'analyse réflexive issue du vécu professionnel

Moyens pédagogiques

- Paper board, Power point, Questionnaire d'analyse
- Outils adaptés à la pratique thérapeutique

PREREQUIS

Aucun

PROGRAMME

• JOUR 1

Introduction à l'énergétique traditionnelle chinoise : origine et grands principes

Origine

Une médecine préventive

Le bonhomme chinois du point de vue énergétique

L'homme entre ciel et terre (le schéma énergétique du corps humain)

La circulation du Qi (énergie)

La notion de Yin et Yang

Séance de sophrologie liée à la qualité et quantité d'énergie

Les facteurs de stress ou de déséquilibre en énergétique traditionnelle chinoise

Atelier : auto massage des points du système immunitaire

Les facteurs de déséquilibre

Les émotions, les toxémies, les attaques climatiques (froid,

chaleur, humidité, sécheresse), les erreurs alimentaires,

le choc ou traumatisme, l'habitat

Les états de dysharmonie Yin et du Yang

La notion de cycle en énergétique chinoise

Les cycles journaliers

Les cycles saisonniers et le calendrier énergétique

Les cycles hormonaux

Travail individuel : réflexion sur ses propres habitudes, cycles, rythmes en fonction des saisons

Séance de Sophrologie en lien avec les rythmes

• JOUR 2

L'alimentation et les 5 éléments

La loi des 5 éléments

L'alimentation énergétique au service de ma pratique

Les erreurs alimentaires

L'alimentation en fonction des saisons

Séance de sophrologie en lien avec la saison et les 5 éléments

Les typologies de grands méridiens au service de l'anamnèse

Yang ming / Tae Yang / Shao Yang

Tai yin / Shao yin / Jue Yin

Les pathologies du mental et la gestion des émotions

en énergétique traditionnelle chinoise

La chaîne émotionnelle de l'estomac

Les correspondances sensorielles et émotionnelles de la loi des 5 éléments

La respiration et le Qi

Travail individuel : synthèse des deux jours

Atelier : outils à utiliser au quotidien dans ma pratique

et dans mon écologie personnelle

Séance de Sophrologie en lien avec les émotions

LE + DE LA FORMATION

- Des pratiques et protocoles adaptés à la gestion du stress et des émotions
- De nouveaux outils à utiliser au quotidien dans sa pratique

VALIDATION

- Attestation individuelle de formation
- Évaluations pratiques orales

PRIX

300 € TTC

FORMATRICE

Sandra Guiliani

Praticienne en énergétique traditionnelle chinoise, Sophrologue praticienne certifiée et spécialiste en prévention et régulation du stress



Pour s'inscrire en ligne à cette formation:
Demande d'inscription

Pour éditer la fiche d'inscription voir en fin de catalogue.
Dates de la formation voir page récapitulative des formations