Objectifs :

- Etude des systèmes énergétiques et de leur action sur le corps physique - Gérer et entretenir son énergie personnelle au quotidien (qi gong, respirations, postures de yoga, méditations...)
- Etat d'esprit, intentions
- Pratiques d'ancrage, d'enracinement
- Entretien énergétique de son environnement
- Comment se "protéger" et se "nettoyer"

Public concerné et prérequis :

- amateurs et particulier pour leur intérêt personnel - professionnels souhaitant faire évoluer leurs compétences

PAS DE PREREQUIS

Qualification des intervenants :

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

Moyens pédagogiques et techniques :

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard…).

- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

Durée, effectifs :

14 heures.

6 stagiaires.

Programme :

1e jour (7 heures de formation): - Pratique de Qi Gong et étirements
- Etude des systèmes énergétiques et de leur action sur le corps physique
- Pratiques d'ancrages
- Méditations

2e jour (7 heures de formation) :
- Qi Gong et étirements
- Méditations spécifiques
- Entretenir son environnement énergétiquement
- Evaluation

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation écrite des connaissances par QCM

Sanction visée :

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Le stagiaire devra se munir pour suivre sa formation :

- Une tenue souple
- d'un bloc note et d'un stylo

Délais moyens pour accéder à la formation :

Les inscriptions se font tout au long de l'année en fonction du calendrier consultable sur notre site internet et du nombre de places restantes au moment de l'inscription.

Une session à lieu si 2 stagiaires sont inscrits mais seules 6 places sont disponibles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation d'handicap souhaitant s'orienter vers les métiers de la beauté et du bien-être. N'hésitez pas à contacter l'école En Vie de Sens si vous êtes concernés. Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller et étudier les différentes possibilités d'adaptations pour suivre cette formation.

Tarif :

360,00 €

Le tarif sera majoré de 25% si la formation est prise en charge par un organisme.