

Personnes concernées :

Toute personne intervenant dans l'entreprise, ou en déplacement.

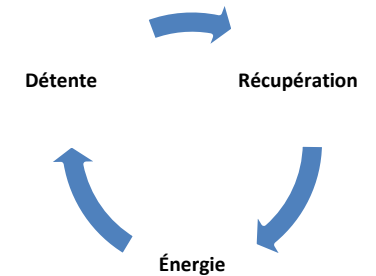
Objectifs :

Identifier clairement :

- ✚ les processus qui lient détente, récupération et énergie
- ✚ les techniques qui permettent au quotidien d'effectuer ces étapes

Expérimenter et intégrer des exercices de détente :

- ✚ Etirement, automassage, méditation
- ✚ Dynamisation / relaxation



« Le travail pense, la détente panse. »

Programme :

Etape n° 1 : Bref aperçu de l'approche traditionnelle chinoise

Si nécessaire ; cette étape contextualise la formation

- ✚ Principes de base de l'approche traditionnelle
 - ✚ Les différentes thérapeutiques
- (temps estimé 15 min)

Etape n° 2 : Détente /Récupération /énergie : quels liens ?

Bien cibler les processus qui lient ces 3 notions

- ✚ Définition des 3 notions
 - ✚ Liens entre ces 3 notions
- (temps estimé 15 min)

Etape n°3 : Nos sources de tension

L'origine du déséquilibre : la source de tension

- ✚ Définir sa source ou ses sources de blocage
 - ✚ Formuler et ressentir cette (ces) cause(s) initiales
- (temps estimé 15 min)

Etape n° 4 : Expérimentation : travail sur le corps et l'esprit

Apprentissage sur soi de différentes techniques

- ✚ Etirement, automassage, méditation
 - ✚ Dynamisation / relaxation
 - ✚ Expression corporelle
- (temps estimé 1h15)

Etape n° 5 : Retour sur expérience

- ✚ Bilan
 - ✚ Questions
- (temps estimé 10 min)

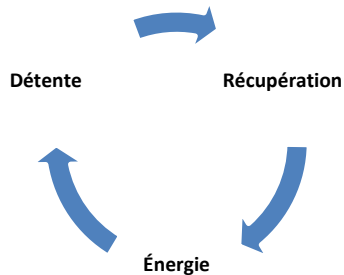
Durée totale du programme : 2 heures

Nombre de participants : 5 à 12 maxi

Organisme : CSL42, SIRET : 790 426 035, siège social : 115 avenue de la Tranchardière, St Just St Rambert 42170

Formation N°3 : Détente / Récupération / Énergie. L'approche traditionnelle chinoise

La détente, et le processus global de récupération qui s'opère lors de la phase de repos, est essentielle à la mise à disposition d'énergie pour l'organisme. L'objet de cette formation est de bien comprendre et expérimenter le cycle existant entre ces différentes étapes :



Etape n° 1 : Bref aperçu de l'approche traditionnelle chinoise

Un rappel bref et concis de l'approche traditionnelle chinoise permet de donner un éclairage pertinent des notions de détente, récupération et énergie.

Notions de base d'approche traditionnelle chinoise

- ✚ Notions de Yin et de Yang
- ✚ Notions des 5 éléments

Lien avec la détente, la récupération et l'énergie

Les différentes thérapeutiques chinoises

Les thérapeutiques chinoises

- ✚ Pharmacopée
- ✚ Acupuncture, moxibustion
- ✚ Nutrition
- ✚ **Massage**
- ✚ **Qi Gong**

Ce chapitre permet de mettre en perspective quels 'outils' de l'approche traditionnelle chinoise sont envisagés lors de cette formation, dans le panel global.

Etape n° 2 : Détente / Récupération / énergie : quels liens ?

Cette étape s'attache à bien définir ce que sont ces notions et de bien identifier les liens entre elles. Puis nous envisagerons comment optimiser ces différentes étapes.

Détente / Récupération / énergie : définition et liens

Comment optimiser chaque phase ?

Etape n° 3 : Nos sources de tensions

Pourquoi aurions-nous à nous détendre si ce n'est une tension ?

Bien que cela nous semble trivial, il n'en reste pas moins qu'il est rare que nous fassions le travail d'identification de la ou les tension(s) à l'origine de notre fatigue. Cette étape a pour but de donner les moyens de bien définir cette cause initiale.

Comment définir la cause de tension initiale ?

Comment formuler cette cause ?

Etape n° 4 : Expérimentation

L'objectif de cette formation est de pouvoir pratiquer individuellement des exercices qui permettent la détente, la récupération et la ressource en énergie. Cette étape correspond à la phase expérimentale de différentes pratiques :

Etirement, automassage, Qi gong

Dynamisation / relaxation

Expression corporelle

Chaque exercice se pratique en groupe, avec des conseils individuels. Le fait de d'envisager différents types d'exercices permet de répondre à la fois à différents besoins de détente, mais également à l'affinité que chacun peut avoir avec telle ou telle pratique.

Etape n° 5 : Retour sur expérience

Même si ce moment de bilan n'est pas long en soi, il permet de faire le point sur le ressenti de chacun. Il permet également de définir plus précisément ce qui a été efficace pour soi, afin de le mettre en pratique préférentiellement.