

FORMATION TOUT PUBLIC

S'APPUYER SUR LA SIMPLICITÉ DU MOUVEMENT POUR S'ACCOMPAGNER AU CŒUR DES SITUATIONS COMPLEXES

APPROCHE SOMATO-PÉDAGOGIQUE DE L'ACCOMPAGNEMENT

AVEC ISABELLE BERTRAND ET CHRISTIAN COURRAUD

3, 4, 5 SEPTEMBRE 2022

DOMAINE FLORAVIE RIMOUSKI, QUÉBEC

PRENDRE SOIN DE SOI À PARTIR DU MOUVEMENT ET APPRENDRE À DÉVELOPPER DES RESSOURCES POUR AFFRONTER DES SITUATIONS COMPLEXES

Nous aborderons la **place du mouvement dans la psychopédagogie** : apprendre à se ressentir, apprendre à apprendre de son mouvement, apprendre à être, à oser et à agir, à partir de 3 questions clés :

1. Comment prendre appui sur le mouvement pour évaluer, réguler et résoudre des situations complexes ?
2. Comment s'appuyer sur son corps en mouvement pour agir en contexte d'incertitude et d'imprévisibilité ?
3. Comment traverser des situations confrontantes sans se perdre ?

TOUTE SITUATION COMPLEXE GÉNÈRE DU STRESS

Nous vous proposerons :

- **Des outils d'évaluation des situations complexes** (accueillir la situation, apprendre à prendre de recul, savoir temporiser, éviter la réaction première, rester en lien avec un lieu de soi calme et serein)
- **Des moyens pour y faire face** (apprendre à avoir une analyse « juste » de la situation, savoir évaluer son potentiel, être réaliste par rapport à ses moyens, enrichir sa capacité de résonance avec la situation, accueillir les informations nouvelles, développer une posture de neutralité active)
- **Des exercices facilitant la mise en action de soi** (savoir accueillir ses impulsions internes, entrer en action à partir de la motricité subtile, savoir varier ses rythmes en gestuel et dans sa vie)



UQAR

LES FORMATEURS-TRICES



Christian Courraud est docteur en sciences sociales, directeur du CERAP, chercheur et formateur en fasciathérapie et somato-psychopédagogue. Issu du monde du sport, il développe aux côtés du Pr Danis Bois, la fasciathérapie afin de lui donner ses assises scientifiques et l'inscrire dans les pratiques incontournables dans l'approche thérapeutique des fascias.

Son parcours de pédagogue et de chercheur l'amène à étudier les reconfigurations identitaires des professionnels de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie.

Il s'intéresse tout particulièrement à l'apport de la psychopédagogie perceptive dans la formation des soignants afin de leur donner des outils pour affronter des situations complexes.

Isabelle Bertrand est docteure en sciences sociales, formatrice en fasciathérapie et somato-psychopédagogue. Passionnée par le mouvement depuis l'enfance, sa découverte du mouvement interne fut un moment clé dans son parcours professionnel.

Elle s'engage dans l'accompagnement des futurs parents et des bébés, ce qui la rend experte du dialogue non verbal et de la lecture des mouvements.

Son parcours de chercheuse lui donne la rigueur nécessaire à l'observation neutre des imperçus gestuels des personnes qu'elle accompagne.

Elle enseigne la gymnastique sensorielle, ses spécificités et ses imperçus de manière subtile et pertinente.

INSCRIPTIONS PLACES LIMITÉES !

- Remplir le formulaire sur la page Facebook de Résonance (@resonancetransformationsociale)
- Ou écrire à resonance.transformation.sociale@gmail.com

PAIEMENT

- Argent comptant lors de la formation
- Virement interac

TARIF : \$375
ÉTUDIANT.E.S : \$300

3, 4, 5 SEPTEMBRE 2022
DOMAINE FLORAVIE
RIMOUSKI, QUÉBEC



UQAR