



Formations en week-end

Alléger son stress

☆ **Niveau 1 : 31 janvier et 1^{er} février 2009**

☆ **Niveau 2 : 22 et 23 novembre 2008**

Arrivée souhaitée le vendredi soir, 21 nov. 08 ou 30 janv. 09

De quoi s'agit-il ?

Ces week-ends sont un moment privilégié de réflexion et de pratique pour :

- ◆ Prendre conscience de soi, dans ses dimensions physiques, sensorielles et émotionnelles
- ◆ Repérer les tensions et fixités pour les alléger et prendre du recul
- ◆ Découvrir d'autres possibilités pour améliorer la relation à soi et aux autres
- ◆ Expérimenter, approfondir des pratiques de relaxation consciente, respiration, détente, pour les utiliser au quotidien

Différence entre les 2 week-ends

- ◆ **Niveau 1** : Découverte croisée du yoga et de l'image eidétique* pour comprendre sa problématique personnelle face au stress et trouver des clés de mise en œuvre dans sa vie quotidienne:
31 janv-1^{er} fév. 2009
- ◆ **Niveau 2** : Approfondissement de l'approche et des outils pour aller vers ses aspirations et lâcher ce qui ne convient plus. Ouvert aux personnes ayant suivi un 1^{er} week-end et à celles ayant une expérience préalable du yoga et/ou de l'image eidétique: 22-23 nov.2008

* voir le site www.image-eidetique.com

Intérêt

Nous vous proposons une approche globale qui permet de vivre le stress autrement via :

- ◆ Des techniques corporelles, respiratoires et d'imagerie mentale, au sens que le corps et le psychisme sont en interrelation permanente
- ◆ La connaissance de soi, en termes d'énergie, de comportement, d'émotions
- ◆ L'adaptabilité à des situations changeantes, clé de la stabilité intérieure



Déroulement des stages

- ◆ **Deux intervenantes** accompagnent les participants pour un apprentissage - découverte ou approfondissement - en fonction des besoins et attentes formulés (questionnaire préalable au stage)
- ◆ **Le yoga et l'image eidétique*** seront au centre de la démarche. Ces approches s'adressent à l'ensemble des facettes humaines et peuvent aider à les articuler de manière harmonieuse. Cette synergie est la clé de la réussite
- ◆ **Un dossier** récapitulant les techniques utilisées est remis à l'issue de la rencontre
Un suivi individuel est proposé aux participants après la rencontre pour mieux personnaliser la démarche et les outils proposés

**Image eidétique On qualifie d'eidétique, un type d'images mentales. Comme celles d'un film qui se déroule devant nos yeux. Elles nous permettent d'entrer en contact avec des expériences importantes de notre vie, de les examiner d'une manière plus large, d'y voir plus clair et de découvrir des solutions.*

* Pour plus de détails, voir le site www.image-eidetique.com

Animation

- ◆ **Nathalie Héraut** est enseignante de yoga, diplômée de la Fédération Française des Écoles de Yoga et membre de l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère. Elle est également formatrice en gestion du stress et des situations difficiles auprès d'entreprises et de particuliers.
- ◆ **Nicole Buisson** est psychothérapeute, formée à la psychologie eidétique, certifiée par l'Institut eidétique du Canada. Elle forme et accompagne des personnes en situation de stress, de difficultés personnelles et/ou professionnelles Elle anime aussi des groupes de soutien psychologique, de parole ou de supervision.



Lieu du stage et horaires

- ☆ Lieu bientôt fixé...
- ☆ Stage résidentiel en région Rhône-Alpes, dans un périmètre d'1h30 maxi de Lyon et de Grenoble

Horaires

Arrivée souhaitée le vendredi soir, 19h pour dîner et une pratique
Arrivée possible le Samedi matin 9h
Fin du stage le dimanche 16h

N'hésitez pas à nous appeler pour plus de renseignements.

Contacts :

Nathalie Héraut, 5 Place Championnet - BP 123 ,38001 Grenoble CEDEX 1

Tél. : 04 76 46 13 14

Email : nathalie@air-eau.net

SIREN 421 910 621

Nicole Buisson, 8 rue Rivet, 69001 Lyon

Tél. : 04 72 07 70 80

Email : nbuisson@club-internet.fr

SIREN 390 569 127

<http://www.air-eau.net>



Tarif et modalités d'inscription

- ❖ 120 € pour le stage en individuel
- ❖ 240 € DIF de 20h avec convention de formation. Dossier à monter avec notre aide, deux mois avant le début du stage.
- ❖ + hébergement et repas en sus, entre 120 et 140 euros avec 2 nuits, selon le lieu

Acompte à l'inscription : 60 €

Chèque à l'ordre de Nicole Buisson, 8 Rue Rivet, 69001 Lyon à joindre au bulletin d'inscription ci-dessous. (effectifs maxi : 15 personnes)

Dès réception de votre inscription, un courrier ou e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription, accompagné d'un bref questionnaire personnel et confidentiel pour que vous puissiez préciser vos attentes.

Covoiturage possible de Lyon et Grenoble.

Un entretien préalable vous est également proposé, n'hésitez pas à nous appeler pour plus de renseignements.

Les questions financières ne doivent pas constituer un empêchement, expliquez votre situation.

En cas de désistement 2 semaines avant le stage, l'acompte ne pourra être remboursé

Bulletin d'inscription à retourner à Nicole Buisson, 8 rue rivet 69001 Lyon

Nom, Prénom

Rue.....N°.....

Code Postal.....Ville.....

Date de naissance

Tél

e-mail.....

Je m'inscris au stage « Alléger son stress », Niveau 2 des **22-23 nov. 2008**

Je m'inscris au stage « Alléger son stress », Niveau 1 des **31 janv. - 1^{er} févr. 2009**

Arrivée le vendredi soir Oui Non

Date et signature :