



Formation - Énergie en Mouvement

**Gérer ses émotions
par les 5 mouvements**



Énergie en Mouvement

L'événement du COVID19 et les confinements successifs nous ont donné la plus grande opportunité de questionner nos modes de vie, nos modes de pensées et nos modes d'actions.

Après 6 ans d'activité dans la gestion des émotions j'ai pu constater dans mon activité en cabinet thérapeutique et en formation professionnelle le besoin croissant des personnes de se ressourcer et de gérer leur propre bien être.

Pour faire face à cela, la gestion des émotions est la base la plus concrète pour chacun et chacune d'entre nous.

En ce sens, je vous propose ce parcours des 5 mouvements afin de découvrir, comprendre et clarifier chacune des 5 émotions constituant de l'individu.

Mon offre se singularise par le fait que chaque apport théorique est illustré par des pratiques simples et efficaces répondant aux questions suivantes :

Comment s'ancrer? Comment faire le vide dans sa tête? Comment être aligné? Comment éliminer l'excès de tel ou tel type d'émotion?

« Gérer ses émotions par les 5 mouvements » est un PARCOURS FORMATION DATADOCKÉ ET CERTIFIÉ QUALIOPi Grâce à la structure OpticRH.



Contenu :

La formation alternera entre des apports théoriques et des exercices pratiques afin de travailler simultanément sur 2 plans :

- En situation d'urgence: savoir comment ne pas perdre son intégrité sans céder au stress et sans s'identifier à ses émotions.
- En préventif: les exercices enseignés peuvent s'ils sont pratiqués régulièrement apporter un soulagement de fond en calmant les pensées nocives liées au stress et au surmenage.

Déroulé :

- Approche énergétique des émotions selon les 5 modalités chinoises et le TaiJi: d'où viennent-elles, où sont-elles dans l'Individu, comment fonctionnent-elles et enfin comment s'expriment-elles?
- Exercice respiratoire de nettoyage émotionnel (kapalabbathie qui en sanscrit signifie « tête vide »...)
- Pratique d'expansion de conscience afin d'être pleinement présent à soi.
- Conseils & échanges sur des bonnes pratiques « bien-être » au quotidien sans prendre un temps dédié pour cela (la magie de l'intention).



« Créez un espace intérieur afin de mieux rayonner à l'extérieur »

Planning :

2 jours de formation non consécutifs idéalement, afin d'intégrer les pratiques du 1er jour et d'apporter plus d'outils en fonction des besoins du groupe.

Tarif en Intra-établissement:

1900€ la formation de 2 jours. Hors frais d'hébergement et de déplacement.

Les + de cette formation :

- Des méthodes concrètes et simples
- Des stratégies anti-stress efficaces pour pérenniser la formation
- Une approche adaptée et évolutive en fonction de chaque groupe.

Contact: Fabien Reynaud

www.energieenmouvement.com

06.77.51.56.00

5 émotions 5 mouvements

Théorie & Pratique:

Mouvement 1: La terre ou l'intersaison.

Développer l'ancrage et l'enracinement. Travail sur l'émotion associée (l'anxiété) et son potentiel (la stabilité)

Mouvement 2: le métal ou l'automne. Développer la structure et l'alignement. Travail sur l'émotion associée (la tristesse) et son potentiel (la justesse)

Mouvement 3: l'eau ou l'hiver. Développer sa capacité de ressourcement. Travail sur l'émotion associée (la peur) et son potentiel (l'adaptabilité)

Mouvement 4: le bois ou le printemps. Développer sa vitalité et sa créativité. Travail sur l'émotion associée (la colère) et son potentiel (la force de faire)

Mouvement 5: le feu ou l'été. Développer sa capacité de souveraineté intérieure. Travail sur l'émotion associée (la joie) et son potentiel (le rayonnement)

