



Formation CONSCIENCE CORPORELLE



Cette formation s'adresse notamment aux personnes dont les métiers sont de plus en plus sédentaires.

Conçue par Eva Ponty « Conscience Corporelle » est une formation qui a pour objectif d'améliorer la santé au travail et à la maison, au quotidien et à long terme. Son ambition est d'apporter un programme qui permet aux participants d'aborder les mécanismes qui régissent le corps humain, d'en comprendre de manière simple les fondements et d'acquérir de bons réflexes pour leur mise en place dans une routine de santé radieuse.

Un programme d'exercices et de postures appropriés, tel un abécédaire, où sont regroupés les «best-practices», liés à la mémoire, l'influx nerveux et la motivation, entre autre.pour améliorer son énergie vitale, gagner en concentration et vitalité.

Le but de cette formation est d'apprendre à renouer avec ses propres capacités régénératrices et ainsi déployer son plein potentiel.

- **Diminuer les tensions et augmenter l'équilibre mental**
 - **Stimuler la concentration et la créativité**
- **Améliorer le tonus musculaire, la posture et la souplesse**
- **Favoriser le sommeil et augmenter le niveau d'énergie global**
 - **Renforcer le système immunitaire.**



Eva PONTY est formatrice professionnelle, présidente de l'association Yoga4life et professeure de Hatha yoga depuis 2013, où elle distille des cours, ateliers et stages de Yoga.

Elle développe actuellement une série de vidéos sur l'alimentation de pleine santé.



Eva a établi des recherches en diététique alimentaire issue de l'Ayurveda et de l'hygiénisme.

Elle a suivie des études poussées sur l'anatomie et enseigne le yoga axé sur le tonus musculaire, la souplesse et la détente.

Certifiée professeure en 2013 par le Yogacenter Montreux, elle est aussi auteure de la méthode Anglais Oral Accélééré® et coach professionnel depuis plus de 25 ans.



Le Yoga (Union), l'Ayurveda, (Science de la Vie) et la médecine Chinoise ont fait l'objet de nombreuses études et recherches, étant maintenant reconnus comme des remèdes efficaces pour soigner bien des maux de notre civilisation, notamment pour diminuer le stress ; source de démotivation, d'absentéisme et même de perte de confiance en soi.

Cette formation s'intitule Conscience Corporelle car elle propose d'étudier la motivation, la maîtrise de son mental, l'empathie et l'observation des relations humaines dans une approche holistique, prenant en compte le caractère entier de l'être humain.

Apprendre le fonctionnement de son corps, directement relié à l'activité mentale, permet de les faire concorder au moment opportun et donc de gagner en confiance et en efficacité.



CONSCIENCE CORPORELLE I

Programme de la formation

« Conscience Corporelle I » est une formation 30% théorique et 70% pratique, qui a pour objectif d'améliorer la santé au travail au quotidien et à long terme.

Son ambition est d'apporter un programme pédagogique complet qui permet aux participants d'aborder les mécanismes qui régissent le corps humain, d'en comprendre de manière simple les fondements et d'acquérir de bons réflexes pour sa mise en place dans une routine de santé radieuse.

Le but de cette formation est d'apprendre à renouer avec ses propres capacités régénératrices et ainsi déployer son plein potentiel.

Thèmes abordés :

- Soulager le mal de dos
- Améliorer sa vue
- Apaiser les émotions par la respiration volontaire
- Connaître ses cycles de sommeil
- Pratiquer la relaxation, la visualisation et la méditation
- Aider le mécanisme de la digestion par les bonnes combinaisons alimentaires

Déroulement de la formation

Il n'y a aucun pré-requis pour suivre cette formation*. Un entretien individuel est programmé en amont afin de définir les attentes du participant et répondre aux questions que soulève la formation.

Une évaluation à la fin du parcours permet à chaque stagiaire d'inscrire ses objectifs personnels et constater ses acquis.

En intra-entreprise, en mini-groupes de 2 à 6 personnes maximum.

Les participants sont priés d'amener à chaque séance :

- Un tapis de Yoga ou une serviette pour s'allonger sur le sol.
- Une tenue confortable de sport.

Durée totale : 16 heures

Un calendrier est établi en fonction des disponibilités des participants.

Prix par participant pour les 16 heures : 800 €

Possibilité de suivre la formation en sessions individuelles. (majoration du prix de 50% ou réduction des heures de moitié).

*Lors de l'entretien préalable, la personne en situation d'handicap sera orientée soit à suivre que la partie théorique de la formation, soit à être accompagné(e) par un professionnel.

« L'être humain est structuré de telle manière que, quand il souhaite atteindre un objectif, il doit pouvoir faire converger en une même direction ses organes d'action, de perception et son mental.

Souvent, ce n'est pas l'envie qui nous manque, mais les organes ne collaborent plus.

Et c'est à cause d'un corps fermé que nous nous éparpillons mentalement. Nous parlons de "défocalisation".

Pour y remédier, nous nous appuyons sur deux piliers : les postures et la respiration. »

maître de yoga Iyengar, Faeq Biria