

Informations pratiques



Module de 5 rencontres Les dimanches de 9h30 à 11h30

- 15 et 29 septembre 2019
- 13 octobre 2019
- 10 et 24 novembre 2019



Lieu

Centre de santé La Pierre Blanche
La Corbière 6
1470 Estavayer-le-Lac



Inscription

Au minimum 1 jour avant le début de la formation, par email à contact@helpmyself.ch



Tarif

CHF 470.- par personne
ou CHF 445.- si 2 personnes s'inscrivent ensemble
Inclus : support audio de relaxation
Le paiement en avance peut être effectué par virement sur le compte :
CH45 0024 3243 1366 3701 U
UBS, Place Saint-François 16,
1003 Lausanne
En faveur de Samadhi Sàrl, Planches 25,
1077 Servion.
Remboursement uniquement sur annulation
24h à l'avance.



Matériel à prévoir

De quoi prendre des notes et un plaid, car la relaxation amène un abaissement de la température corporelle. Eventuellement un petit oreiller ou coussin pour la relaxation couchée.

www.helpmyself.ch

www.yoganidra.ch

Nous trouver



Par la route

- Autoroute A1 - sortie Estavayer-le-Lac, direction centre-ville.
- Au double rond-point, prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » et « La Corbière ».
- Sortie de la localité. A la première présélection, tourner à gauche, puis de suite à droite.
- Suivre les indications « La Pierre Blanche » (chemin de campagne) sur 1km.
- Parking sur place.



En transports publics

- Ligne ferroviaire Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes.
- A la gare d'Estavayer-le-Lac, prendre le bus n°551 et descendre à l'arrêt « La Corbière ».
- Trajet de 20 minutes à pied pour rejoindre le centre de santé.

www.lapierreblanche.ch



La Pierre Blanche
Médecine et santé intégrative

La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac
+41 (0)26 664 84 20
reservation@lapierreblanche.ch

La Pierre Blanche
Médecine et santé intégrative

Lâcher-prise

Mode d'emploi - Niveau 1

Formation tout public

par Blaise Angel, prof. yoga certifié Yoga Suisse
et Coach professionnel certifié
International Coach Federation
et Grégory Mauroux, prof. diplômé Yoga du son
et Coach professionnel certifié IDC



Lâcher-prise

Mode d'emploi - Niveau 1

Enjeu majeur du 21^{ème} siècle, la relaxation est un préambule indispensable au bien-être, à la santé et à la réussite.

De tout temps, l'humain a cherché des moyens pour se sentir bien. Ces moyens existent : ce sont des techniques simples de relaxation. Elles sont faciles d'accès et se laissent apprendre avec bonheur. Acquérir et intégrer ces techniques pour la vie est le but de cette formation.

Formateur en entreprise et Coach professionnel certifié IDC-ICF, Blaise Angel est également professeur de yoga certifié Yoga Suisse et thérapeute agréé ASCA. Riche d'une expérience dans le domaine de la gestion du stress tant en milieu carcéral auprès de détenus purgeant de longues peines, que dans les médias ou le monde de la finance, il met aujourd'hui au service du grand public son expérience exclusive en matière de transmission de techniques de relaxation.

Grégory Mauroux, enseignant de yoga diplômé, formateur et Coach professionnel certifié IDC, le secondera lors de cette formation.

Pour lire les témoignages :

www.helpmyself.ch/temoignages

www.yoganidra.ch/temoignages

HELP
MYSELF

Objectifs de l'atelier

- Apprendre à se détendre par soi-même, rapidement

Contenu de l'atelier

- Exercices de relaxologie psycho-corporelle
- Compréhension des modes d'action du stress
- Acquisition de techniques pour maîtriser le stress
- Atelier pratique

Techniques enseignées

- Prise de conscience de sa corporalité
- Travail sur la respiration
- Maîtriser les outils de la relaxation
- Préparer un événement par la visualisation

Résultats

- Calme intérieur
- Distance avec les événements
- Efficacité augmentée
- Optimisation des potentiels personnels
- Tensions musculaires et psychiques éliminées
- Sommeil réparateur
- Energie accrue

