

STAGE DE DÉCOUVERTE

Les outils de l'aventure

Présentation

Les Outils de l'Aventure : une première immersion pour découvrir nos outils et amorcer un véritable chemin d'évolution personnelle.

Informations clés

Lieux : Paris (Présentiel)

Durée : 2 jours de 8h30 à 18h

Tarif : 350 euros par personne

Prochaines dates : consulter le site

Public

Prérequis : Aucun prérequis.

Public concerné : Toutes personnes désireuses d'apprendre à se connaître. Il accueille les personnes souhaitant découvrir l'approche Corps Mémoire avant de s'engager dans le Cycle 1, Renaître à soi-même.

* Nous contacter pour adaptation en cas de besoin spécifique

Aller plus loin

Coordonnées :

Pascale Raffestin : 06.17.92.50.24

contact@corps-memoire.com

Page internet : https://www.corps-memoire.com/pour-vous/stage-decouverte/

Présentation

Ce premier weekend de stage « Découverte » est votre point de départ dans l'aventure. Il constitue la première approche du travail Corps Mémoire. Ce stage est un prérequis pour s'inscrire au Cycle 1, Renaître à soi-même.

Pendant deux jours, vous découvrez les outils de base utilisés dans ce parcours : test musculaire de précision, défusion de stress émotionnel, baromètre du comportement, contact frontal-occipital, verbalisation du ressenti et visualisation créative.

Ce stage vous permet d'expérimenter ces pratiques dans un cadre sécurisant, bienveillant et confidentiel avant de vous engager dans le Cycle 1.

Programme

Cadre et principes de pratique : présentation de l'approche Corps Mémoire, des règles de consentement, de confidentialité et des limites d'utilisation des outils.

Test musculaire de précision : découverte de la posture du testeur et de la personne testée, du toucher léger et des principales étapes de la procédure.

Outils de défusion du stress et Découverte du principe de « récession d'âge »

Objectif pédagogique principale

Découvrir nos outils de base et faire connaissance avec l'équipe.

Méthodes pédagogiques

Présentation et démonstration progressive des outils.

Exercices corporels guidés et mises en pratique en binômes.

Alternance entre expérimentation, observation et verbalisation du ressenti.

Utilisation des référentiels et procédures transmis dans le livret.

Temps de partage et de retour d'expérience dans un cadre confidentiel.

Points forts

Une découverte immédiate des outils fondamentaux de l'approche Corps Mémoire.

Des exercices pratiques permettant d'alterner les rôles de testeur et de personne testée.

Un cadre fondé sur le consentement, le respect du rythme de chacun et la confidentialité.

Une première étape avant l'engagement dans le Cycle 1, Renaître à soi-même.