



Avec **Maguy MICHEL**, Professeur de Qi Gong et Respirologue certifiée Vital'Respir
& **Agnès STACHE-OVERLI**, Coach, Formatrice et Thérapeute psychocorporelle

Maîtriser stress et émotions par la relaxation, la cohérence cardiaque et le Qi Gong

Les émotions refoulées entravent notre énergie vitale et augmente l'anxiété. Ces refoulements sont mémorisés dans le corps et leur cristallisation entraîne maladies et autres symptômes de mal-être et perturbent le fonctionnement des principales fonctions organiques. Inversement, un mauvais fonctionnement d'un organe dû à une mauvaise hygiène de vie ou à l'alimentation, entraîne une mauvaise gestion des émotions.

Une journée de découverte des processus de gestion du stress et des émotions, de pratique des « cinq respirations » en Qi Gong - liée aux cinq organes principaux - et d'exploration de réponses personnelles pertinentes face au stress et à l'anxiété.

PROGRAMME

- ✚ Prévention santé et équilibre émotionnel
- ✚ Neurobiologie et psychologie des émotions
- ✚ S'exercer aux quatre techniques de base (entraînement seul, par deux, en groupe) :
- ✚ Contrôle respiratoire - Relaxation musculaire progressive - Méditation de pleine conscience – Visualisation et à la cohérence cardiaque
- ✚ Entraînement dans le mouvement et les « cinq respirations » en Qi Gong

Organisé par :



ANIMATION :



Maguy MICHEL : Ancien professeur de fitness (Brevet d'Etat d'enseignement à la culture physique et au culturisme), professeur Qi Gong (diplôme Fédéral d'enseignant de Qi Gong) depuis 10 ans. Formée par Xavier Mioque (enseignant en Qi Gong et Taiji Quan, formé en Médecine Traditionnelle Chinoise), Maguy suit régulièrement des stages d'anatomie-énergétique organisé par la fédération. Elle a renforcé sa pratique du Qi Gong en Chine par les enseignements de Lokmane Benaïcha (Doctorant en médecine chinoise de l'Université de Médecine Chinoise de Beijing - Maîtrise en philosophies chinoises de l'Université de Beijing (Daoïsme, Confucianisme et Bouddhisme) et de nombreux maîtres taoïstes et bouddhistes Chan. Professeur de Pilates, Respirologue certifiée Vital'Respir.



Agnès STACKE-OVERLI : Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail. Thérapeute psycho-corporelle, formatrice en Respirologie méthode Vita'Respir, praticienne en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle a créé Concentré de Santé : des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité. Fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE :

Apports théoriques (physiologie-psychologie) – Mises en situation – Nombreux exercices pratiques pour un entraînement quotidien – Feed-back et recommandations individuelles

MODALITES PRATIQUES :

Lieu : CREPS Bordeaux à Talence (l'adresse exacte sera indiquée à l'inscription)

Prix de la journée : 70€, déjeuner non compris

Informations et inscriptions :

Maguy Michel - 0676035150 - lafontainedesenergies@orange.fr

Agnès Stacke-Overli - 0687065472 - agnes.overli@100ways.net

