



PROGRAMME

**L'école de la Vitalité vous propose
Une formation sur 9 jours
1 samedi par mois d'octobre à juin
Dispensée en 3 modules sur l'année**

Découvrir comment bien s'occuper de soi,
Apprendre à anticiper pour bien fonctionner,
Apprendre à sentir où est son énergie, savoir la préserver,
Sentir ses limites, être autonome,
Apporter de l'attention à sa santé, son équilibre,
Commencer à changer durablement.

Le déroulement d'une journée-type **2 ou 3 intervenant(e)s par journée**

9h15 : Accueil

9h30 : 1 atelier thématique

12h30 : Déjeuner

13h30/14h : 2 ateliers thématiques en salle ou à l'extérieur

18h : Temps d'échanges et définition d'un plan d'expérimentations
& d'actions personnalisé à mettre en place au quotidien entre deux
journée.

18h15 : Fin

Module 1 :

SE RENFORCER

Mieux se connaître - Manger sain - Libérer les tensions

3 samedis : 12 octobre / 9 novembre / 14 décembre

3 intervenantes chaque samedi

Isabelle Brun : Naturopathe et médecin de formation

Pascale Bremer : Psychothérapeute et coach en transition alimentaire

Morgane Feddi : Naturopathe, ostéopathe en fin de formation (mémoire) et coach vocal

OÙ SUIS-JE ? OÙ EN EST MA VITALITÉ, MON ÉNERGIE ?

Atelier d'introduction : Pour connaître d'où je pars et où je peux aller.

MIEUX SE CONNAÎTRE par Isabelle

Ateliers Rencontre avec les tempéraments / Qu'est-ce qui me définit

Qui suis-je ? Quels sont mes besoins, mes forces, mes fragilités en lien avec mon tempérament hippocratique.

Apport théorique / Exercices pratiques et créatifs individuels et en groupe.

Atelier Fleurs de Bach

Chercher sa fleur, reflet de nos émotions, de nos stress et grâce à elle recontacter nos ressources intérieures - Faire son mélange personnalisé de fleurs de Bach

Théorie et exercices ludiques.

MANGER SAIN par Pascale & Isabelle

Apport théorique sur les nutriments et nos besoins physiologiques, les excès et les carences de l'alimentation moderne et ses conséquences. Les bienfaits d'une alimentation hypotoxique.

Ateliers Expériences « crulinaires » : pratique au cœur du vivant, cours autour de l'alimentation vivante.

LIBERER LES TENSIONS par Morgane

Des ateliers dédiés à la libération des tensions grâce à des techniques d'ostéopathie douces.

Exercices de respiration, étirements et mouvements qui favorisent la détente et l'harmonie corporelle en écoutant son corps.

Au total 20h de formation sur 3 samedis

Avec un carnet de bord pour suivre vos avancées, vos réussites et vos défis.

Module 2 :

S'OUVRIR

Chanter - Oser la parole - Suivre son mouvement intérieur

Le corps & la créativité - Rencontre avec une énergie vitale

3 samedis : 11 janvier / 8 février / 8 mars

4 intervenants chaque samedi

Jean-Christophe Slrven : Artiste, musicien, compositeur

Morgane Feddi : Coach vocal

Fanny Rudelle : Comédienne et Metteuse en scène

Pascale Bremer : thérapeute psycho-corpelle

CHANTER *Trouver sa voix* - par Morgane

Exprimer sa créativité autour de la voix chantée et apprendre à la faire résonner et trouver l'expression juste.

Exercices vocaux pour améliorer la qualité de sa voix.

Trouvez sa note et celle des autres pour s'harmoniser et chanter à l'unisson.

OSER LA PAROLE *La voix parlée et l'écoute* - par Fanny

Des ateliers pour prendre confiance en soi, en ses capacités de prise de parole, de dialogue et comment récupérer de l'énergie avec une parole qui nous anime. Exercices pratiques, créatifs et ludiques.

SUIVRE SON MOUVEMENT INTERIEUR *La musique comme soutien pour sentir son corps* - Par Jean Christophe & Pascale

La musique jouée par un musicien professionnel en direct comme fil conducteur pour rencontrer le corps, le laisser s'exprimer, sentir, ne rien retenir....

Apprendre à s'accorder, trouver son rythme, méditer.

Au total 20h de formation sur 3 samedis

Avec un carnet de bord pour suivre vos avancées, vos réussites et vos défis.

Module 3 :

SE RECONNECTER

Nature & plantes - Respiration - Nature & sens

3 samedis : 12 avril / 10 mai / 14 juin

3 intervenantes chaque samedi

Isabelle Brun : Naturopathe et médecin de formation

Pascale Bremer : Thérapeute psycho corporelle

Christel Touret : Sophrologue et coach de vie

NATURE & PLANTES par Pascale & Isabelle

Ateliers Rencontre avec les plantes sauvages comestibles

L'art de sentir au contact des plantes

Découverte, contact sensitif, que nous disent les plantes sauvages ?

Exercices pratiques dans la nature.

Ateliers Fabrications de macérât cosmétiques et remèdes de santé

Apprendre à créer ses propres remèdes à partir des plantes et fleurs.

Pratique en extérieur ou en salle.

Ateliers Aromathérapie

Découvrir les bienfaits des huiles essentielles pour le bien-être physique et émotionnel. Apprendre à créer ses propres mélanges et à les utiliser au quotidien pour favoriser la détente, l'énergie ou la concentration.

RESPIRATION par Isabelle

Atelier Apport théorique sur la respiration + pratique

Porter son attention sur sa façon de respirer. Connaître les liens entre sa façon de respirer et l'oxygénation des cellules, l'endurance, l'état d'anxiété, le sommeil, la digestion...

Atelier Expérimentations de différentes respirations

Ce sont ces aspects que les ateliers respiration vous proposent de découvrir, à travers des exemples pratiques de respiration dont la cohérence cardiaque.

NATURE & SENS par Christel

Ateliers 5 sens, nature, expressivité et sentiment d'unité

Prendre conscience que nos sens sont souvent fermés, se balader dans la nature, ouvrir chaque sens puis plusieurs en même temps, stimuler les 5 canaux de chaque sens, s'inspirer de la nature pour écrire des Haïkus, dessiner puis se laisser danser, expérimenter le land art.

Au total 20h de formation sur 3 samedis

Avec un carnet de bord pour suivre vos avancées, vos réussites et vos défis.

TARIF par journée de formation

soit 80 € la journée

Les personnes s'engagent sur 1 module au minimum

LIEUX

Montpellier

Yoga Studio / Maison naturo / Mas Reynes

REPAS

Repas tiré du sac **les samedis** d'octobre à juin

Au plaisir de vous rencontrer pour cette aventure

Isabelle & Pascale, co-créatrices de l'école

Morgane, Jean-Christophe, Fanny & Christel

INSCRIPTIONS :

06 48 10 59 19 ou 06 58 77 84 11



ecoledelavitalite@gmail.com