

Se détendre et gérer les tensions au quotidien

Mars

14



Durée : 7 heures

Intervenante : Jean-Pierre Marrigues – SIRIA consultant

Lieu : à définir selon le nombre d'inscrits

Vous souhaitez apprendre à dénouer votre corps et alléger votre esprit au quotidien ?

- Programme
- Zoom sur le stress et les états émotionnels. Comprendre comment nos 5 sens influencent notre état interne, l'importance de la respiration.
 - Gestes clés pour relâcher la pression, se dynamiser et retrouver son calme, délier le corps, apaiser l'esprit : techniques d'automassages et d'acupression. Les senteurs qui nous calment ou nous dynamisent. Un regard sur les hydrolats : une pratique thérapeutique efficace.
 - Prenez soin de vous : opération déconnexion avec du temps pour soi. Relaxation et pleine conscience. Les clés du bonheur : Gratitude et Positivité !



Coût

Formation : cotisant CEGARA et VIVEA = GRATUIT

Frais de repas et pauses : 30 euros TTC

Se détendre et gérer les tensions au quotidien



Objectifs

- Apprendre à se détendre physiquement et mentalement, afin de récupérer plus vite et éviter d'accumuler la fatigue et le mauvais stress.
- S'approprier des outils pour se sentir bien et dynamiser plus d'équilibre dans son corps, son esprit... et dans son exploitation !



Public concerné

Chefs d'exploitation, conjoints collaborateurs, toutes filières



Prérequis

Aucun



Méthodes et moyens pédagogiques

Participatives avec mises en situation, atelier en sous-groupe, apports théoriques et méthodologiques, remise d'un support pédagogique à la fin de la formation. Déroulement de la formation dans une salle disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation (tableau numérique, paperboard, vidéoprojecteur, etc.).



Modalités d'évaluation

Feuille d'évaluation des acquis à la fin de la formation



Accessibilité

Pour toute demande relative aux conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap : Léa BRISCIANO, afin d'étudier les possibilités d'adaptation de la formation. [✉ l.brisciano@cegara.asso.fr](mailto:l.brisciano@cegara.asso.fr)

Inscription sur www.cegara.asso.fr

Contact : [✉ contact@cegara.asso.fr](mailto:contact@cegara.asso.fr)

☎ 05.53.64.47.37