



CABINET DU BOL D'AIR
CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

La gestion du stress
Ouverture de la conscience



Un stage animé par David SAYAG.

Un stage destiné à appréhender les différents niveaux de l'inconscient. Ces deux jours permettent, à partir d'exercices de relaxation spécifiques, de contacter les parties méconnues du psychisme.

La mise en lumière des parts profondes de notre esprit conduit à la maîtrise de soi, à gérer efficacement le stress, à mieux identifier nos failles et nos comportements et à construire un rapport à soi et au monde serein et équilibré.

La conscience de l'homme est comme un iceberg, seule une infime partie son l'esprit est visible et accessible. C'est pourtant l'intégralité de notre conscience qui conditionne nos émotions, nos comportements et nos choix de vie. Il arrive que la part immergée puisse être à l'origine de réactions automatiques inefficaces voir contraires aux intentions de la volonté. L'individu rentre alors dans un véritable conflit intérieur qui génère du stress, épuise sa vitalité et l'empêche d'avancer. Dans certains cas, cela peut même conduire à de véritables sabotages (spirale de l'échec, perte de moyens, etc.).

Ce stage est destiné à tous ceux qui souhaitent mieux gérer leurs émotions au quotidien, leur énergie ou qui font face à des contraintes physiques, psychologiques ou émotionnelles importantes. Il s'adresse également à :

- toute personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi et la maîtrise de sa vie
- toute personne vivant régulièrement le conflit ou subissant l'autre.
- toute personne ayant le sentiment de ne pas être au mieux de sa forme ou vivant facilement l'émotion.
- aux professionnels soumis à la pression des résultats.
- toute personne vivant régulièrement l'échec malgré les moyens mis en œuvre.

Au cours des deux journées théoriques et pratiques, les stagiaires apprennent des techniques corporelles de relaxation et d'ouverture de la conscience. Chaque technique est l'opportunité de découvrir et d'explorer des parts de soi. La mise en lumière de nos parts d'ombre est une clé pour avancer plus sereinement sur son chemin de vie et trouver la vitalité nécessaire à la réalisation de ses projets relationnels, professionnels ou personnels.

Programme :

- La réalité relative
- Perceptions et émotions
- Conscient et non-conscient
- Les croyances
- Les conflits intérieurs
- Relaxations et explorations de la conscience

LIEU DE LA FORMATION

Cabinet du bol d'air
2 avenue du bol d'air à HERBLAY (95220)

FORMATEUR :

David SAYAG, Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Praticien Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée, Enseignant de Qi Gong (Quimétao).
Organisme de formation n° : 11950488095

JOURS ET HORAIRES

Le samedi et dimanche, de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h30.

TARIFS

245 € le stage.

Nombre de participants entre 8 et 14 personnes

Une facture, une attestation de formation et un support de cours sont remis aux stagiaires en fin de formation.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

Tél: Profession :

Adresse mail :@.....

M'inscris au stage **GESTION DU STRESS - OUVERTURE DE LA CONSCIENCE**
du..... (inscrire la date).

Ci-joint un chèque de 245,00 € à l'ordre de David SAYAG.
Le chèque est encaissé le jour du stage.

Bordereau à découper et à envoyer à :
Cabinet du bol d'air, 2 avenue du bol d'air, 95220 HERBLAY
Conditions d'inscription et d'annulation sur cabinetduboldair.fr ou sur demande
Toute inscription implique que le règlement intérieur du
cabinet du bol d'air a été lu et accepté (cabinetduboldair.fr)

La formation "La gestion du stress" regroupe une série de sept stages indépendants et accessibles à tous pour gérer sa vie et son stress au quotidien :

Les fondamentaux

Communication et manipulation

Les chemins de la croissance

La gestion émotionnelle

Ouverture de la conscience

Les programmes de vie

La gestion du conflit



CABINET DU BOL D'AIR

CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

2 avenue du bol d'air

95220 HERBLAY

Tel : 01 39 78 20 02

cabinetduboldair@gmail.com

Organisme de formation n° : 11950488095

« Pour ne plus être victime des autres

et bourreau de soi-même .»

Guy Corneau