



## Calendrier 2019

1 module — 4 jours  
dates au choix :

**Du 25 au 28 avril 2019**  
**Du 19 au 22 octobre 2019**

Lieu :

**LES YOURTES DU BEARN**  
136 rue de l'église  
64 460 Pontiacq-Viellepinte  
05 59 68 28 30 • 06 14 36 31 76  
[www.les-yourtes-du-bearn.fr](http://www.les-yourtes-du-bearn.fr)

## Contacts

Pour l'organisation, inscription, relations stagiaires :

**Association Court'Echelle**  
11 rue du Béarn—65700 Sombrun  
[courtechelle@gmail.com](mailto:courtechelle@gmail.com)  
05.62.96.06.97 Bénédicte/Françoise  
[www.courtechelle-crea.com](http://www.courtechelle-crea.com)

Pour toute question pédagogique :  
**Bernadette 06.19.48.14.99**  
**Françoise 06.30.26.53.89**

DEMANDE DE DEVIS: nous contacter.



Court'Echelle est référencé sur Datadock, répondant aux 21 critères de qualité exigés par le décret du 30 juin 2015.

Prestataire de Formation enregistré sous le N°73650055665 auprès du Préfet Région Occitanie.  
*Ne vaut pas agrément de l'Etat.*

Siret 449 083 609 00015  
APE 8559 A

L'association est agréée Jeunesse et Education Populaire

Fiche formation :

màj : 14/01/2019



# du Corps à l'Être

Ce stage de 4 jours est aussi le module de base de la formation CREAH « techniques Corporelles et Relaxation Enfance-Adolescence-Handicap » (cf p suivante)

## Objectifs :

**Avec le support de poupées russes**

- **Comprendre et relier les différents niveaux de l'Être** : le corps, les émotions, le mental, le plan identitaire, l'Être.
- **Savoir accompagner** une personne, un groupe, pour **favoriser l'éveil et la conscience de Soi, l'expression de l'Être dans toutes ses dimensions.**

## Compétences visées :

**Grâce aux techniques corporelles, respiration, relaxation**

- **Expérimenter, vivre et sentir ces différents plans** pour mieux se connaître, oser être soi et exister de tout son Être,
- **Apprendre à utiliser ces outils** au quotidien **dans son cadre professionnel pour accompagner des publics divers.**

## Formatrices :

### Bernadette Grelier

**Formations et expériences :**

**Psychomotricienne**  
**Conteuse - Aquarelliste.**  
Diplôme de Relaxation Thérapeutique  
Techniques de massage de détente  
Relaxation coréenne  
Dessins centrés (mandalas)  
Pédagogie Marie Pré  
Spécialisée auprès de Geneviève MANENT : Certificat de Relaxation pour Enfant et Adolescents  
Accompagnement au Deuil.

**Psychomotricienne, auprès de jeunes déficients intellectuels de l'IME, Bernadette développe différents outils et sa créativité. Elle transmet ses expériences de la relaxation à travers les formations qu'elle anime.**

### Françoise Senmartin

**Formations et expériences :**

**Sophrologue & Relaxologue**  
**Formatrice**  
**Conseillère Fleurs de Bach**  
Diplôme en Communication et Gestion du Stress  
Spécialisée en relaxation pour enfants et ados (école Geneviève Manent)  
Accompagnement au Deuil, PNL, coaching, gym douce, Spécialisée en communication et en parentalité.

**Françoise partage chaque jour en tant que formatrice et avec les personnes qu'elle accompagne (enfants, ados, adultes, personnes en situations de handicap...), cette envie de favoriser l'accès à la connaissance de soi, à l'autonomie.**

*Françoise et Bernadette : Anciennes élèves de Geneviève Manent, leurs proches s'inspirent de la manière dont elle utilise la relaxation comme un outil d'autonomie pour la personne.*

© du Corps à l'Être : d'après Geneviève Manent

# Formation

## © du Corps à l'Être

d'après Geneviève Manent

### Organisation :

**4 jours = 32 h de formation**

Cette formation donne lieu à :

—> **attestation Individuelle de Formation**

---

Possibilité continuer la Formation complète :  
« **CREAH** »

**18 jours**

- **5 modules**, dont « du Corps à l'Être (module 1)

- un **travail personnel pratique et théorique + mises en situation** et animation de séances durant la formation,

- une **dizaine d'heures de pratique** dans un cadre professionnel ou bénévole,

La formation CREAM donne lieu à :

—> un **certificat de formation professionnelle** à la relaxation pour enfants, adolescents et personnes en situation de handicap.

**Les 5 modules du CREAM sont co-animés par Bernadette Grelier et Françoise Senmartin.**

### Pré requis

**Cette formation s'adresse en priorité aux personnes impliquées dans la relation d'aide, d'écoute ou d'accompagnement, l'enseignement ou la relation éducative** ; professionnels ou bénévoles désireux de découvrir ces outils et techniques : *Enseignants, éducateurs, animateurs, thérapeutes ...*

**Pré requis** : un entretien avec une des deux formatrices est nécessaire.

## Une approche de la personne dans sa globalité

- un **CORPS à vivre** : éveil et conscience du corps,

- **les EMOTIONS** : mieux les connaître, sentir, ressentir, les nommer, en comprendre l'importance et le sens, les accompagner,

- **le MENTAL** : (r)établir l'équilibre et canaliser les pensées

- un **Être en RELATION** : communiquer **avec les autres et avec soi-même**, faire des choix, développer sa créativité, **être acteur de sa propre vie**,

- un **ÊTRE UNIQUE** : se relier à **ce qui fait de chacun de nous une personne unique**, se relier à son enfant intérieur ...

### Programme

**Appréhender l'impact du stress, l'influence de la relaxation et des techniques corporelles sur les différents niveaux de l'Être et sur le cerveau,**

**Acquérir** des notions de base en **communication interpersonnelle**,

**Approcher le monde des émotions,**

**Explorer la respiration** comme outil de mieux être,

**Découvrir des outils, jeux, techniques** qui mènent

- à une **meilleure connaissance et conscience de Soi**,

- à la détente intérieure, à **l'apaisement**.

**Adapter** la relaxation et les techniques corporelles **aux publics rencontrés**, en **individuel** ou en **groupe**.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- alternance **d'apports théoriques et pratiques**,

- réflexion, échanges, travail de groupe,

- une **participation active des stagiaires** est demandée.

### Évaluation

- **Envoi d'un questionnaire précédant** la formation pour identifier les attentes, les besoins des stagiaires, l'expérimentation, les pré requis dans le cadre professionnel (Les raisons de leur participation, les besoins pour la formation, connaissance et utilisation de techniques de relaxation, leurs fonctions, leurs publics...).

- **Réalisation d'un document (Partie 3 du programme)** :

En groupe les stagiaires retranscriront et analyseront tous les acquis de la formation (Quel exercices ? quand comment ?

Objectifs...) afin d'échanger et d'évaluer leurs compréhension et leur mise en pratique.

- **Mise en place d'un bilan/évaluation** à la fin de la formation pour vérifier si les objectifs sont atteints.