L'éducation somatique qu'est ce ?

L'éducation somatique s'intéresse à « comment je fais ce que je fais »
Et ce que je fais, quels en sont les effets ressentis ? Elle permet donc de prendre conscience des automatismes mis en place et de valider ou non leur pertinence.
A la base est donc la curiosité sans jugement ni schéma préétabli et le constat que ma seule voie de connaissance de moi même et du monde passe par mon corps et ses systèmes d'information.
Les méthodes d'éducation somatique proposent donc un apprentissage de la conscience du corps dans l'expérience de la respiration, du mouvement et de la posture.
Elles s'adressent au corps « habité », invite au dialogue et à l'écoute de ses messages.
Il ne s'agit donc pas d'apprendre un modèle idéal mais de favoriser la capacité des individus à trouver par eux-mêmes, dans leur ressenti, la meilleure façon de fonctionner.
Cette approche installe l'aisance et la sécurité corporelle, l'écoute et le respect des messages sensitifs. Elle propose un dialogue attentif avec soi même, et invite à l'exploration de ses possibles.

Formation en Stratégies Corporelles© –Education Somatique

Pour qui :

Les enseignants ou futurs enseignants de pratiques corporelles qui souhaitent mettre au cœur de leur pratique la **conscience du corps vécu.**

Objectifs :

Perfectionner connaissances et savoir faires :
-connaissances anatomiques et physiologiques afin que dans l'enseignement, les propositions gestuelles soient respectueuses de la biomécanique humaine.
-utiliser les découvertes des neurosciences sur les processus mentaux pour nourrir la pédagogie et la guidance verbale
- savoir faire et savoir être dans l'expérientiel et le compagnonnage.

Moyens :

-**Des modules théoriques et expérientiels** de 2 jours par groupe de 12 stagiaires maxima
-**Des modules pratiques en situation réelle** avec deux stagiaires maxima par plage, accompagnés de tutorat.

Personnalisée

L'interaction avec l'existant est au cœur de l'approche en Stratégies Corporelles
-Accueillir ce qui est déjà là, et proposer, dans l'expérience, d'autres voies.
-Permettre à l'individu de sentir la voie qui lui convient le mieux, celle qui correspond à sa structure personnelle, à son histoire, à ses choix et à ses projets.
L'enseignement étant basé sur ces mêmes principes .Un entretien préalable permettra donc de construire ensemble votre formation.

Pour obtenir le programme complet :

Véronique Blanchard-Heidsieck
15 rue du chariot d'or 69004 Lyon Tel : 04 72 00 29 07 - 07 50 80 67 99
Courriel : vblancheid@gmail.com Site : www.strategiescorporelles.com
Organisme de formation continue enregistré à la préfecture de la région Rhône-Alpes sous le n°82 69 12681 69. Ne vaut pas agrément de l'Etat. N° SIREN : 328 079 249