



Formation Continue

Créez votre atelier en Ortho-Bionomy® Construire une maison-corps solide ; les fondations

Catherine Grimal

Praticienne et enseignante en Ortho-Bionomy®

- Diplômée en Somatic Experiencing®
 - Certifiée en Soma/HGE Sonia Gomes et Marcelo Muniz
Méthode de transformation des traumatismes émotionnels par le toucher et le mouvement
-

Construire une maison-corps solide ; les fondations

Les vendredi 27, samedi 28 et dimanche 29 septembre 2024

Un travail sensoriel et dans le mouvement avec des exercices simples et concrets en lien avec des références neurophysiologiques.

3 jours de formation qui vous donnent l'occasion de mettre en place 7 ateliers de base nécessaires à la construction d'une maison-corps solide pour nourrir une relation à l'autre.

Cette formation découle d'une synthèse alliant l'approche de l'Ortho-Bionomy® avec l'approche sensori-motrice de la Somatic Experiencing et de la SOMA (travaux de Peter Levine, Sonia Gomes et Marcelo Muniz).

Participants : 10 maximum

Inscription : par mail auprès de mpformation.ortho@gmail.com

Tarif : 550.- / pour les 3 jours

Lieu : Chemin de Fossabot 3A, 1196 Gland de 9h00 à 18h00.

Horaire : 9h00 - 18h00



Détail de la formation

1^{er} jour

-Atelier 1 : **Gravite - Soutien - Securite**

Stimuler la sensorialité au niveau des pieds, du bassin - Utiliser le sol comme soutien partenaire - Se sécuriser par l'auto-soutien.

-Atelier 2 : **Gravité - Soutien - Espace**

Nourrir votre orientation par l'utilisation de vos 5 sens - Créer et stimuler votre axe entre le sol et l'espace.

-Atelier 3 : **Soutien - Espace - Tonus**

Objectif : Développer votre tonus de base dans votre axe - Mettre en relation le soutien-pieds, l'espace-oreilles avec le bon tonus.

2^{ème} jour

-Atelier 4 : **Soutien - Tonus - Toucher**

Objectif: Sentir la connexion entre la peau et le cerveau - Découvrir le toucher-soutien en lien avec le tonus de l'axe.

-Atelier 5 : **Soutien - Toucher - Territoire**

Objectif: Appréhender votre corps en tant que territoire, relie entre le dedans et le dehors - Comprendre l'impact de votre système nerveux sur votre comportement.

3^{ème} jour

-Atelier 6 : **Soutien - Territoire - Respiration**

Objectif: Installer un dialogue entre l'intérieur et l'extérieur de votre corps par la respiration - Prendre conscience de l'influence de la respiration sur la kinesphère (espace de présence autour du corps).

-Atelier 7 : **Territoire - Limites - Engagement social**

Objectif: Percevoir des frontières claires - Exprimer vos limites - Sentir un état de cohérence.