

Formation continue organisée par l'ASOB

Parlons Ortho-Bionomy®

« samedi 5 septembre 2020 »

Chers membres,

Suite aux réflexions et recommandations émises par le groupe de travail « promotion de l'Ortho-Bionomy® », il a été constaté que transmettre, expliquer et/ou faire la promotion des valeurs et des bienfaits de l'Ortho-Bionomy® n'étaient pas toujours aisés !

Pour ce faire, le comité a mandaté l'un de nos membres, Stephan Benassi, afin de vous proposer une journée d'échange sur ce thème. Durant cette journée, Stephan Benassi, praticien en Ortho-Bionomy® et membre de l'ASOB, partagera avec vous les ateliers qu'il propose déjà dans sa pratique.

Le but de ces ateliers est de faire découvrir et ressentir à un public plus large l'approche de l'Ortho-Bionomy®.

A la fin de la journée, vous repartirez avec un package « clé en mains » de deux ateliers, contenant des exemples concrets et faciles à démontrer.

Stephan Benassi donnera les ateliers tel qu'il les anime habituellement dans sa pratique. Ceci vous permettra de vous en imprégner pleinement.

Les supports utilisés durant les ateliers seront également à votre disposition à la fin du cours. Vous pourrez les personnaliser, les transposer dans votre pratique et les transmettre aux futurs participants de vos ateliers.

Programme:

9h00 – 12h00 Transmettre l'approche de l'Ortho-Bionomy® / 1^{ère} partie

Réflexe 1 - Reconnaître le déséquilibre

- Présentation courte sur notre capacité à revenir à notre état d'équilibre appelée « HOMEOSTASIE »
- Comment notre rythme, nos automatismes, nos habitudes, etc.. déséquilibrent "petit à petit" notre corps ?
- Comment par des gestes d'une grande "simplicité", sans avoir besoin d'accessoires vous pouvez "réinitialiser" la globalité de votre corps ?

13h30 – 18h00 Transmettre l'approche de l'Ortho-Bionomy® / 2^{ème} partie

Réflexe 2 – Aller vers le confort

- Révision du protocole de "réinitialisation" du corps de l'atelier "Réflexe 1"
- Prise de conscience plus précise de notre capacité d'auto-régulation. A travers des mini postures, différents positionnements corporels, alors que nous sommes en voiture (au feu rouge), dans les transports ou en action sur notre poste de travail.
- Plusieurs séquences à pratiquer facilement partout.
- Echanges - Questions

Inscrivez-vous sans plus attendre jusqu'au 10 août 2020 au moyen du coupon ci-dessous

Date :

Samedi 5 septembre 2020

Tarif :

80.-

Durée :

une journée de 9h00 à 18h00
*(Compte pour 8 heures de formation
continue en OB)*

Lieu :

Damla Equilibre
Rue du Maupas 4
1004 Lausanne

Prendre avec vous :

de quoi écrire

Bulletin d'inscription

Formation continue reconnue par l'ASOB

Parlons Ortho-Bionomy®

« samedi 5 septembre 2020 »

- Je m'inscris à la formation et paie la somme de fr. 80.- sur le compte de l'ASOB (CCP 65-7080-4 / IBAN CH 25 0900 0000 6500 7080 4) afin de valider mon inscription.

Nom : Prénom :

Portable : Email :

Date : Signature :

Merci de retourner le bulletin d'inscription, **jusqu'au 10 août 2020**, par mail ou par poste à l'adresse suivante :

**Meejung Park Maillard
Boulevard de Grancy 10
1006 lausanne**

orthobioplus@gmail.com