

L'ENTRAÎNEMENT POUR LA CLARTÉ MENTALE, L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT MINDBODYCIRCLE® ?

Découvrez comment gérer les défis de notre époque par un entraînement effectif ! Dans un programme d'entraînement éprouvé, apprenez auprès de formateurs qualifiés 7 aptitudes clés pour la santé et le bien-être.

A l'aide d'exercices ciblés et d'instructions concrètes, vous intégrez les contenus du MINDBODYCIRCLE® dans votre quotidien et contribuez ainsi activement à exercer une influence positive sur votre santé.

POUR QUI L'ENTRAÎNEMENT PRÉSENTE-T-IL UN INTÉRÊT ?

L'entraînement s'adresse aux personnes qui travaillent personnellement et / ou professionnellement sur le thème de la santé. Notre objectif est de permettre aux gens d'affronter souverainement les épreuves de notre époque et d'échanger sur les expériences faites. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

COMMENT L'ENTRAÎNEMENT EST-IL CONSTRUIT ?

MINDBODYCIRCLE® est un cycle d'entraînement orienté sur la pratique. Il est composé de sept aptitudes clés qui sont présentées et travaillées en 7 modules, construits les uns sur les autres. D'autres éléments du programme sont les documents des participants et les plannings d'entraînement qui fournissent une aide concrète pour la mise en application entre les modules.

Le cycle est construit de la façon suivante :



RESSOURCONS-NOUS ! LE CYCLE MINDBODY - 7 APTITUDES EN 7 ETAPES

1. ECOUTER SON CORPS : LE CORPS CONNAÎT LE CHEMIN

Apprendre à se servir à nouveau de son corps comme guide et instrument de perception au quotidien. Cette aptitude nous permet de créer la condition préalable à l'autorégulation.

2. MON «OBSERVATEUR INTERNE» : PRISE DE DISTANCE

L'aptitude à pouvoir prendre ses distances avec les situations éprouvantes, est une aptitude qui se travaille et peut ouvrir de nouvelles perspectives dans la gestion du stress et des problèmes.

3. GÉRER LE STRESS SEREINEMENT : SÉRÉNITÉ

Comment gérons-nous «sainement» le stress ? L'identification et le traitement des facteurs de stress permettent une attitude sereine face aux situations éprouvantes et stressantes.

4. LE POUVOIR DU LÂCHER PRISE

Comment apprendre à lâcher ce qui nous préoccupe ? Les principes de base du détachement d'idées et de sentiments et des techniques éprouvées pour l'équilibre émotionnel sont au cœur du 4ème module.

5. ÉQUILIBRE DE VIE : C'EST DANS L'ÉQUILIBRE QUE RÉSIDE LA FORCE

Revenir à l'équilibre, justement dans les situations exigeantes, à la force de sa propre harmonie, comment cela réussit-il ? Sur la base des modules précédents, nous travaillons ici notre capacité d'autorégulation.

6. PLEINE CONSCIENCE : ÊTRE DÉLIBÉRÉMENT DANS LE ICI & MAINTENANT

Il est démontré que l'attention est un élément central et efficace dans la gestion du stress. A l'aide d'exercices d'attention simples, du quotidien, nous travaillons la capacité d'être dans le ici & maintenant plus consciemment et plus libres de tout jugement.

7. BIEN-ÊTRE

Le bien-être est essentiellement le résultat de la focalisation de notre attention. Nous apprenons à percevoir ce sur quoi nous dirigeons notre attention avec plus de sensibilité. Le cercle des sept modules se referme avec le recentrage délibéré sur les personnes, les situations et les choses que nous ressentons comme bénéfiques pour la santé.

Monica Pongratz
MindBody Gesundheitstrainerin
& ILP Coach

2000 Neuchâtel
Tel: +41 79 665 98 71
mpongratz@bluewin.ch

