

# Programme et Déroulement du Stage à Baisieux Gestion du stress et des émotions - 10<sup>e</sup> édition

© Dr Sylvain BAERT - ECOAZEN

## Date du stage



- ✓ Weekend : **Samedi 09 mars 2019 et Dimanche 10 mars 2019**

## Déroulement / Programme du weekend

### 1/ Journée du Samedi (13h30-18h) :

- 13h30-14h15 : **Accueil et présentation du stage :**
  - Points fondamentaux et astuces à connaître absolument pour la gestion du stress et de vos émotions + astuces pour le bien-être et la santé.
- **14h15 – 14h45 : Séance de relaxation n°1 (Découverte)**  
.
- 14h45 – 16h : **Apprentissage des techniques de respiration pour gérer le stress**  
Exercices de respiration abdominale, contrôles respiratoires, la cohérence cardiaque , impact sur la santé, etc. Alternance de pratique et d'explication théorique. Les protocoles seront fournis dans le livret de stage.
- 16h-16h15 : Pause (collation)
- 16h15-18h : **Séance de relaxation n° 2 : méthode Jacobson pour gérer le stress et l'anxiété.**  
Séance pratique collective + protocole de la méthode qui sera fourni aussi dans le livret de stage !  
Technique de relaxation très reconnue. Permet de repérer les tensions musculaires inutiles liées au stress, de se détendre musculairement et psychologiquement, utile le soir pour s'endormir...
- 18h : Fin de journée



## 1/ Journée du Dimanche (9h-17h) :

- **9h – 10h15 : Séance de relaxation n°3 : le training Autogène de Schultz.**
  - Séance Collective + explication de la méthode (Le protocole est fourni dans le livret de stage)
  - Permet de se détendre musculairement et mentalement (utilisation de l'imagerie / Visualisation)
  - Méthode très reconnue pour : Gestion du stress, détente, lâcher prise, troubles psychosomatiques, récupération, fatigue, gestion des émotions, etc.
- 10h15-10h30 : Pause (collation)
- **10h30 – 12h30 : Initiation à la Sophrologie.**
  - Séance collective et présentation de la sophrologie.
  - Les protocoles seront fournis dans le livret de stage.
  - Technique de Base en position assise (très efficace), Technique pour le sommeil et le réveil matinal.
  - Technique pour renforcer les aspects « positifs », la confiance en soi, etc
- 12h30 -14h : Pause repas (prévoir un repas)
- **14h-16h : Initiation à la méditation de pleine conscience (Mindfulness / MBSR)**
  - Alternance de pratique et d'explications théoriques : impacts positifs sur la santé, développement de l'intelligence émotionnelle, concentration, etc. Exercices pratiques, astuces, fonctionnement, etc.
  - Inspiré du MBSR : **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction : « Réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience ».
- 16h-16h15 : Pause (collation)
- **16h15-17h : Astuces pour mieux fixer et atteindre ses objectifs importants (découvrez la « l'outil bien-être » à remplir) + Comment atteindre plus facilement vos rêves.**  
+ Bilan du weekend.
- **17h : Fin de journée.**

Le livret de stage et les séances audio Mp3 seront disponibles après le stage. Cela vous permettra de continuer votre entraînement à la maison.

Tout au long du stage, il y aura une alternance entre la pratique agréable d'exercices / séances et des explications sur les méthodes (astuces, vidéos, impacts positifs sur la santé, etc).



Au plaisir de vous rencontrer pour ce weekend convivial !

Dr Sylvain BAERT

