

Institut de **P**ratiques **N**aturelles de **S**anté et de bien **Ê**tre



Les journées « découverte » de l'IPNSE

Lâcher-prise & apprendre à se relaxer



IPNSE - www.ipnse.com

195 Av. Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon

« Il faut lâcher-prise... », « apprendre à se relaxer... »
Mais pour être honnête, ce n'est pas si simple que ça !
De réels freins, à la fois psychologiques et physiques
peuvent rendre leurs accès difficiles. Plus le stress est
présent ou chronique, plus il est compliqué de se relâcher...
Pour profiter de leurs réels bénéfices, les exercices doivent
respecter des règles afin qu'un processus efficace de
bien-être s'installe durablement sur le plan corporel et
psychique. Nous avons ciblé des approches pratiques et
faciles à mettre en place chez soi. Vous repartirez du
stage avec une « boîte à outils » composée de techniques
de relaxation immédiates et progressives.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux,
situé à quelques minutes du centre-ville de Toulon.
Il vous propose d'intégrer un petit groupe
pour une journée riche et mémorable...**

Organisation :

- Parking aisé et gratuit
le long de l'avenue Joseph Elie Ceccaldi à Toulon
- Buffet (eau, thé, tisane, café, fruits, gourmandises)
pour l'accueil et les pauses
inclus dans le tarif de la journée découverte
- Environnement de travail « tout confort » & projection
sur grand écran sous format animé PowerPoint
 - Support pédagogique remis à chaque
participant (livret relié permettant
de suivre aisément la journée d'étude)
 - Cuisine équipée à disposition
pour le repas du midi (ou restaurants à proximité)

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Relaxation & « Lâcher prise »

- Les différents types de relaxation
- Qu'est-ce que lâcher-prise ?
- Les freins psycho-physiologiques rencontrés

Séance collective de relaxation guidée

Des « outils » qui ont fait leur preuve :

La respiration fonctionnelle

- Le système respiratoire
- Les différents types de travail respiratoire
- Les bénéfices plurifactoriels
- ***Mise en pratique : « La respiration ventrale »***

La cohérence cardiaque

- Définition
- Les bienfaits
- ***Mise en pratique : « La centration respiratoire »***

Les auto-massages énergétiques

- Les bénéfices
- ***Mise en pratique : « L'automassage »***

Le training autogène de Schultz

- Fondements
- Les bienfaits
- ***Mise en pratique : « Le training autogène »***

« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule autour des consultations et de l'animation de l'IPNSE qui a pour vocation :

- La prévention de Santé*
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir*
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens, des entreprises et des collectivités territoriales*
- L'organisation de journées « découverte » sous forme d'ateliers destinés à un large public, sur des thématiques de santé et de mieux-être*

Au plaisir de vous accueillir ! »



Frédéric Lesieur
Responsable de l'IPNSE

Thérapeute en psychologie énergétique et naturopathie

Renseignements sur les dates & les tarifs :

@ contact.secretariat@ipnse.com

☎ 06 07 37 00 06

**Création de sessions privées
devis sur demande**