



Convention de Formation

Entre les soussignés :

L'Institut de Sophrologie Humaniste représenté par Mme Jacqueline Baudet, SIRET : 533 972 956 00023
– N° de déclaration d'activité : 31 59 08836 59 (ne vaut pas agrément de l'Etat), situé au 127 boulevard de la Liberté à 59000 LILLE, d'une part,

Et M./Mme

Adresse

Est conclue la convention suivante, en application des dispositions du livre IX du code du travail portant organisation de la formation professionnelle continue dans le cadre de l'éducation permanente.

Article 1er : Objet de la convention

L'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille représenté par Jacqueline Baudet, organisera l'action de formation suivante :

« Protection et ressourcement du praticien en accompagnement »

- Programme et méthodes : en annexe
- Type d'action de formation (au sens de l'article L. 900-2 du Code du travail) : Formation professionnelle pour l'acquisition de compétences techniques, pratiques et théoriques complémentaires au métier d'accompagnement (sophrologue...)
- Dates : 2/3/4 mai 2023
- Durée : 21 heures
- Lieu : 127 boulevard de la Liberté - 59800 LILLE

Article 2 : Effectif formé

L'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille accueillera le stagiaire dans un groupe de 8 participants au minimum et de 18 participants au maximum pour cette formation.

127, Boulevard de la Liberté
59000 LILLE
sophrolille@gmail.com
03 20 52 78 12

Article 3 : Dispositions financières

En contrepartie de cette action de formation, le stagiaire s'acquittera des coûts suivants :

TOTAL GÉNÉRAL : 450 €

En cas de prise en charge (hors FIF-PL) = frais administratifs supplémentaires de **70 €**

Article 4 : Modalités de règlement

Un acompte de 150 euros est demandé à l'inscription.

L'inscription ne sera considérée qu'avec le chèque d'acompte.

A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire dispose d'un délai de 10 jours pour se rétracter.

Le paiement du solde à la charge du stagiaire, est échelonné selon le calendrier suivant, dans un maximum de 2 échéances, la dernière intervenant maximum 31 jours après la date de fin du séminaire :

euros le / / , euros le / /

NB : dans toute situation particulière, l'arrangement amiable prévaut sur la règle.

Article 5 : Dédit ou abandon

En cas de désistement moins de 10 jours avant la date du premier séminaire l'acompte versé resterait acquis à l'ISH-Jacqueline Baudet.

« En cas d'abandon en cours de formation, l'organisme retiendra sur le coût total, les sommes qu'il aura réellement dépensé ou engagé pour la réalisation de ladite action ».

Article 6 : Différents éventuels

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le tribunal de Lille sera seul compétent pour régler le litige.

Fait en double exemplaire, à Lille, le

Pour l'Institut de Sophrologie Humaniste -

Jacqueline Baudet

Le stagiaire ou son représentant



Protection et ressourcement du praticien en accompagnement

Programme de formation

Dates : 2/3/4 mai 2023

Lieu : 127 boulevard de la Liberté – 59800 Lille

Public : Praticiens de l'accompagnement, professionnels ou en formation

Conditions d'admission : Contact téléphonique ou par mail

Nombre de places disponibles : 18

Le formateur : Nicole BERNARD - pratique et enseigne le Chi et le Tai Chi depuis 40 ans. A l'origine du centre Les Quatre Piliers Paris et de l'école Corps Vivant Corps Conscient.

Titre délivré : attestation de formation

Objectifs :

Développer la conscience énergétique du corps

Améliorer les conditions de travail du praticien : ne pas s'épuiser, savoir quand et comment se régénérer, se protéger si nécessaire.

Développer une qualité de présence rendant plus efficace les soins/accompagnements, quelques soient ses outils thérapeutiques.

Moyens : Pratiques corporelles énergétiques adaptées aux praticiens, exposés et échanges.

127, Boulevard de la Liberté
59000 LILLE
sophrolille@gmail.com

Programme par demi-journée :

1^{er} jour - Le centrage du praticien

Matin :

- Les 6 repères anatomiques reliés au Tan Tien.
- La prise en étau du Tan Tien. Qu'est-ce qu'un corps centré. La posture du cavalier.
- Les 11 exercices chinois de santé et forme courte de Tai Chi.
- Engagement du Tan Tien dans le mouvement.

Après-midi :

- Comment faire pour percevoir le Chi (énergie vitale)
- La posture juste en appui sur le Tan Tien.
- Comment recevoir une sollicitation physique/ psychique ou énergétique stressante dans le Tan Tien pour ne pas en subir les conséquences corporelles négatives.
- Comment rester centré dans un entretien

2^{ème} jour - Ressourcement du praticien par la circulation du Chi (énergie vitale)

Matin :

- Comment augmenter notre potentiel vital par la mobilisation du Chi.
- Respiration Sub-ombilicale Tantienienne.
- La circulation du Chi dans la circulation la plus importante du corps dite « Petite Circulation » : sensibilisation des points repères.
- Les 11 exercices Chinois (suite).Forme courte de Tai Chi / Le plein-le vide. L'axe vertical.

Après-midi :

- L'enracinement
- La respiration endonasale
- La petite circulation : activation des points repères et passage dans le plancher pelvien.

3^{ème} jour - La protection du praticien

Matin :

- La détente du bassin et sa disponibilité.
- Méthode rapide de prise en main du TanTien.
- Quels signes corporels lorsqu'on s'épuise ?
- La source du sacrum
- La relation sacrum Tan Tien

Après-midi :

- 11 exercices et forme courte de Tai Chi. Faire circuler interne/externe.
- La Technique de la boucle de protection.
- Application dans un entretien.