

L'ATELIER DE RECORPORATION ACTIVE COLLECTIF

durée



1h30 à 3h30

coût



à partir de
2 000 € HT
par atelier



L'atelier collectif de recorporation active propose 3 à 5 exercices de base qui permettent de reconnecter le corps et la tête. Il aide à retrouver de l'énergie et de la lucidité (activation du bon stress) et à évacuer le mauvais stress rapidement

PUBLIC

Tous les collaborateurs souhaitant apprendre à retrouver de l'énergie et récupérer nerveusement de façon rapide

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 20 personnes

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

La recorporation active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

OBJECTIFS

Le mauvais stress prend pleine possession du corps et de la tête sans aucun bruit. C'est une décorporation passive. L'atelier apprend à réveiller le système nerveux en redonnant au corps sa juste place pour mieux l'apaiser

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Découvrir le lien entre activation du bon stress et mouvements corporels intentionnels complexes
- ▶ Découvrir comment le stress altère la perception des situations
- ▶ Découvrir les mouvements intentionnels complexes de base qui activent le bon stress et désactivent le mauvais stress

CONTENU

- ▶ La méthode de la recorporation active
- ▶ Les 4 familles de mouvements de la recorporation active
- ▶ Pratique des mouvements

NOTE IMPORTANTE

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs
les frais de déplacement
(transports, hébergement,
repas, collations)
des formateurs
ou des collaborateurs,
la location de la salle

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Exercices corporels tutorés
- ▶ Apports notionnels sur le fonctionnement du stress
- ▶ Plateforme digitale post-atelier (coût supplémentaire)
- ▶ Moyen pédagogique : espace adapté à la pratique d'exercices corporels

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de satisfaction

DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)



ACCESSIBILITÉ

Nous prenons en compte les situations de handicap au cas par cas et adaptons nos prestations pour permettre à chacun de suivre nos formations
Ainsi, conformément à la loi accessibilité, tous les sites de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap
Concernant les examens/évaluations, d'éventuels aménagements particuliers peuvent également être proposés
Il est recommandé de nous informer de votre situation dès votre inscription
Pour toute information supplémentaire veuillez contacter notre référente handicap
Melissa PAGES : melissa.pages@actistress.com