

# DEMI-JOURNÉE D'INITIATION A L'ACTIVATION DU BON STRESS

lieu 

Centre  
Actistress

7 rue des Galons  
92190 Meudon

durée 

3h30

## PUBLIC

Toute personne souhaitant pratiquer les exercices de base qui activent le bon stress

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Ateliers de 2 à 5 personnes

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

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

## OBJECTIFS DE LA DEMI-JOURNÉE

- ▶ Pratiquer des exercices éprouvés qui boostent la récupération nerveuse
- ▶ S'initier à la méthode de la reconnection active pour stimuler le système nerveux et retrouver de l'énergie

*Les exercices proposés n'ont pas besoin d'une condition physique particulière*

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Notions générales sur le **bon stress** et le **mauvais stress** et leurs conséquences dans nos vies pro et perso
- ▶ Pratiquer les exercices de base de la reconnection active pour se désaturer nerveusement (exercices d'activation du **bon stress** et de désactivation du **mauvais stress**)

### NOTE IMPORTANTE

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs  
les frais de déplacement  
(transports, hébergement,  
dîner) des participants.

## CONTENU

L'accumulation du mauvais stress sature le système nerveux.  
Apprenez à choisir le bon stress à travers différents ateliers de recorporation active :

- ▶ **Atelier “Apprendre le corps stressé”**
  - Cet atelier donne les bases de la préparation au stress du système nerveux pour comprendre ce qu'est le bon stress et le mauvais stress
- ▶ **Atelier “Détendre le corps stressé”** (*apprentissage et entraînement*)
  - Exercices d'automassage
- ▶ **Atelier “Allongement et mobilité”** (*apprentissage et entraînement*)
  - Exercices d'allongement des zones rétractées par le mauvais stress
- ▶ **Atelier “Se reconnecter face au stress”** (*apprentissage et entraînement*)
  - Exercices de réveil du système nerveux par le mouvement intentionnel complexe
- ▶ **Débriefing court**

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Organisation de la demi-journée sous forme d'ateliers en petit groupe
- ▶ Méthode expérientielle
- ▶ Apprentissage des pratiques de base de la recorporation active
- ▶ Temps d'échanges réguliers
- ▶ Remise de documents et de vidéos récapitulant les exercices de recorporation active pratiqués lors de la journée

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ Débriefing court de fin de demi-journée
- ▶ Questionnaire de satisfaction