

Relation à mon corps

Comment vivre son corps comme un ami ?

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Explorer comment vous vivez votre corps au moyen de nombreux exercices pratiques et corporels
Distinguer ce que vous vivez harmonieusement et ce qui est vécu de manière dysharmonieuse
Identifier comment améliorer la relation à votre corps pour une meilleure harmonie de toute votre personne

LE CONTENU DU STAGE

- Mise en route

1^{ère} partie : Mon corps aujourd'hui

- Les sentiments que j'éprouve à l'égard de mon corps
- Ma relation aux différentes parties de mon corps
- Comment je prends soin de mon corps ?

2^{ème} partie : Mon corps et son environnement matériel et humain

- L'influence de mon environnement sur mon corps (saisons, nature, habitat...)
- Mon territoire naturel et la place que j'occupe

3^{ème} partie : Ma relation à mon corps

- Les domaines où je suis à l'aise dans mon corps ou pas
- Mon corps et mon identité sexuée

4^{ème} partie : Mon corps mode d'expression de ma personnalité

- Inventaire de mes moyens d'expression corporels
- Exprimer avec justesse ce que je vis dans mon corps
- Ma relation aux autres à travers mon corps

5^{ème} partie : Savoir écouter et décoder les messages de mon corps

- Est-ce que j'écoute les messages de mon corps ?
- Mon corps et ses messages au quotidien

Plan d'action et bilan

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.
On peut commencer la formation PRH par cette session.

La pédagogie de ce stage est essentiellement pratique : de nombreux exercices corporels, accessibles à tous, permettent de mieux comprendre et d'améliorer la relation à son corps