



La FF2S organise le WEEK-END « RECONNAISSANCES ET PARTAGES »

Les **06 et 07 juillet 2019**

« LE CORPS ÉMOTIONS »

Programme du samedi 06 juillet

- 08H30 à 09H00 **CAFÉ D'ACCUEIL**
- 09h00 à 09H15 **INTRODUCTION**
*Par Jérôme CHIDHAROM – Président de la FF2S
et Simone CAZAL – Directrice de Lifte*
- 09H15 à 09H30 « **ENTHOUSIASMOLOGIE** » par **Sophie PETRICH**, Professeur de Yoga du rire - *Au plaisir de rire avec vous...et de suivre ensemble la voie du bonheur ...*
- 09H30 à 10H30 Conférence : **SOMATOLOGIE** – l'origine, la pratique et les effets
Par Jérôme CHIDHAROM – Formateur en Somatanalyse, en psychosomatanalyse, en process thérapie. Formateur de coach et d'hypnothérapeute depuis 30 ans.
- 10h30 à 11h30 Atelier **PILATES** – *Unifier l'Être (Body, Spirit and Mind), pour en finalité redécouvrir notre spontanéité et notre élan de vie, sur tapis (debout assis ou allongé) avec matériel (ballon, élastique) ou pas, va nous amener à l'élément essentiel : Respirer – Par Isabelle PÉNILLO*
- 
- 11h30 à 11h45 **Pause**
- 11h45 à 12h45 Atelier : **TOUCHER DU BIEN-ÊTRE THÉRAPEUTIQUE** - *Un atelier où, l'outil du Toucher, par des gestes simples, vous propose d'intégrer de nouvelles ressources afin d'améliorer et réduire le stress, troubles du sommeil, tension et anxiété. Autant de mots qui ont maintenant leur place dans la vie quotidienne. Notre corps n'est pas une machine qu'il faut démarrer ou arrêter, il possède sa propre intelligence.... - Par Simone CAZAL*
- 12H45 à 14H00 **DÉJEUNER**
- 14H00 à 15H00 Atelier : **VOIX** par **Mariette RODIER**, orthophoniste, elle va nous emmener dans l'expérience de la voix parlée ou chantée avec les aigus, les graves, les forts, les faibles, les rapides, les lents... une autre façon ludique de découvrir les mécanismes de notre instrument Vocal.
- 
- 15H00 à 16H00  Atelier : **YOGA DU RIRE** par **Sophie PETRICH** – Professeur de yoga du rire - *Puiser une énergie nouvelle, stimuler sa bonne humeur, enrichir sa qualité avec des relations plus positives. Apprendre à rire dans l'insécurité, ne pas avoir peur de la vulnérabilité, rire plus, craindre moins. Voici l'art de rire sans raison que vous propose le Yoga du rire. Just do it !*
- 16H00 à 16H15 **Pause**



16H15 à 17H15



Atelier : **Qi-Gong** par **Didier De Saint Florent** – Excellente discipline pour rester ancré et, calme, centré. Le Qi-Gong, pratique millénaire chinoise basée sur le ressenti, la concentration, la libération de l'énergie, le souffle, sera un excellent outil pour harmoniser son énergie, tant physique, qu'émotionnelle et mentale.

17h15 à 18h00

Conférence : **COHÉRENCE CARDIAQUE** par **Jérôme CHIDHAROM** – Technique de respiration qui amène à un équilibre physiologique.

18H00 à 19H00

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Programme du Dimanche 07 juillet

08H30 à 09H00

CAFÉ D'ACCUEIL

09H00 à 09H10

« **ENTHOUSIASMOLOGIE** » par **Sophie PETRICH** – Praticien en sophrologie

09H10 à 10H10

Conférence : **BONDING de Dan Casriel** – proximité physique, ouverture émotionnelle – Restructuration de l'identité, triangle amoureux de Robert Sternberg par **Jérôme CHIDHAROM**

10H10 à 11H10

Atelier : **YOGA - Aurélia Ménage** nous fera découvrir, à travers différentes postures, debout ou allongé, par des respirations ou des méditations, cette discipline millénaire originaire d'Inde, qui est avant tout une philosophie indispensable à une vie harmonieuse.



11H10 à 11H30

Pause

11H30 à 12H30

Conférence : **DE LA KINÉSITHÉRAPIE À LA SOMATOTHÉRAPIE**

IL N'Y A QU'UN PAS - Kinésithérapeute depuis 27 ans, mécanicienne des corps à réparer, j'ai nourri pendant longtemps mon besoin d'aller vers l'autre, le toucher, et être à son écoute.

Connaître le vécu du patient, là d'où il vient, comprendre son histoire, écouter sa douleur physique qui reflète souvent son mal-être caché ou ignoré, tel était mon quotidien.

Et j'ai compris au fil du temps que psyché et corps sont intimement liés. Mais était ce suffisant ?... par **Sabine ANTHOINE**

12H30 à 14H00

DÉJEUNER

14H00 à 15H00



Conférence : **SOPHROLOGIE** par **Sophie PETRICH** - La Sophrologie Existentielle, étudie les phénomènes de la Conscience, ses modifications possibles et leur utilisation pratique à des fins thérapeutiques, pédagogiques, dans une recherche de mieux-être. Elle prend ses sources en physiologie, psychologie et psychopathologie. Sa lecture repose sur la méthode phénoménologique avec une médiation corporelle basée sur des Relaxations Dynamiques.

15H00 à 16H00

Atelier : **La BIODANZA** « Danse de la vie » pour le corps et l'esprit, crée par Ronaldo Toro dans les années 60, et définie comme un Art de vivre le moment présent, au son de différentes musiques, animation **Sadia Saddedine**, musique **Sophie Bourguet**.



16H00 à 17H00

CONCLUSION

Le programme peut être modifié selon les intervenants.



Lieu : Domaine du moulin - 34700 LE PUECH

Tél : 07 89 51 89 57



L'hébergement et les repas ne sont pas pris en charge par la FF2S

Les intervenants

	<p>Jérôme CHIDHAROM Président de la FF2S – Formateur en Somatanalyse, en psychosomatanalyse, en process thérapie. Formateur de coach et d'hypnothérapeute depuis 30 ans</p>
	<p>Sophie PETRICH Trésorière de la FF2S – Infirmière – Formatrice - Sophrologue – Professeur du yoga de rire - Consultante – Somatothérapeute</p>
	<p>Simone CAZAL – BAZALGE Directrice de LIFTE – Somatopraticienne</p>
	<p>Isabelle PÉNILLO Professeur de Pilate - Somatothérapeute</p>
	<p>Mariette RODIER Orthophoniste - Somatothérapeute</p>
	<p>Didier DE SAINT FLORENT Médecin dermatologue - Somatothérapeute</p>
	<p>Aurélia MÉNAGE Commerçante - Somatothérapeute</p>
	<p>Sabine ANTHOINE Masseur Kinésithérapeute - Somatothérapeute</p>
	<p>Sophie BOURGUET Gérante bateau école – Somatothérapeute</p>
	<p>Sadia SADDEDINE Serveuse - Somatothérapeute</p>