

SOMMAIRE

I. LIVRET THEORIQUE SUR :

(par Siti Labazuy, instructrice Pilates & fitness, Kinésiologue)

- Les muscles sensibles au stress
- Le stress et le corps comment ça marche ?
- Conseils de vie à donner à vos pratiquants
- Comment choisir son rouleau de massage
- 8 raisons de se mettre à la sophrologie ou à la relaxation
- Conscience du corps
- Scan corporel
- Déconnectez pour mieux se connecter... à soi-même
- Aïe ! Notre vie moderne
- Boite à outils antistress

II. LES HUILES ESSENTIELLES POUR ACCOMPAGNER VOTRE DETENTE

(par Siti Labazuy, instructrice Pilates & fitness, Kinésiologue)

III. RESPIRATION ET PRESENCE DANS SON CORPS

(par Thomas Rochette Sophrologue & coach mental)

IV. RELAXATION EN DEBUT DE SEANCE

(par Thomas Rochette Sophrologue & coach mental)

V. RELAXATION EN FIN DE SEANCE

(par Siti Labazuy, instructrice Pilates & fitness, Kinésiologue)

VI. PETIT MASSAGE D'ACCOMPAGNEMENT A LA DETENTE

(par Siti Labazuy, instructrice Pilates & fitness, Kinésiologue)

VII. AUTO MASSAGE AVEC ROULEAU ET BALLE A PICOTS

(par Siti Labazuy, instructrice Pilates & fitness, Kinésiologue)

VIII. POINT D'ACUPUNCTURE POUR AUTO MASSAGE 1 LEURS VERTUS

(par Virginie Lacroix, Acupuntrice)

IX. BOLS TIBAITINS

(par Laurène Baldassara, formatrice en Sonothérapie, Reiki, Lithothérapie)

- Qu'est ce que la sonothérapie ?
- Le point de vue scientifique
- Présentation du bol tibétain
- Pourquoi utiliser un bol tibétain ?
- Les bienfaits pour soi et autrui
- Quel matériel ?
- Conseils pour choisir vos bols
- Les accessoires : bâtons et mailloches
- Comment jouer d'un bol ?
- Jouer pour soi (exercice)
- Jouer pour autrui (protocoles)
- Cas particuliers et précautions
- Jouer pour un groupe (bain de sons)
- Les autres applications (animaux, plantes, lieux)
- Les 3 clés de la réussite