



Mouvements alternatifs et hypnose : Initiation

FORMAT

**Formation continue
Présentiel 14h**

PUBLIC CONCERNEÉ

Médecin : Médecine Générale et Spécialités

FINANCEMENT

**FAF-PM
Financement personnel**

RÉSUMÉ

Cette formation de deux jours (14 heures) permet aux participants de découvrir et d'approfondir la pratique des mouvements alternatifs, une approche corporelle fondée sur des mouvements rythmés et répétitifs favorisant le recentrage, l'attention au corps et la régulation du stress.

Elle alterne apports théoriques, expérimentation et mises en situation afin de permettre aux participants d'intégrer progressivement cette technique dans leur pratique.



Objectifs de formation

Jour 1 : Découverte et pratique des mouvements alternatifs

- Présentation des principes et mécanismes des mouvements alternatifs.
- Travail sur la respiration, l'attention et l'ancrage corporel.
- Découverte des différentes séquences de mouvements.
- Expérimentation individuelle et en groupe.
- Observation des ressentis corporels et émotionnels.
- Exercices pratiques et échanges autour des expériences.

Jour 2 : Approfondissement et intégration de la pratique

- Approfondissement des techniques et séquences de mouvements.
- Travail sur les tensions physiques, le stress et le recentrage corporel.
- Mise en pratique de différentes techniques adaptées aux situations rencontrées.
- Exercices en binômes et mises en situation.
- Analyse des pratiques et échanges avec l'intervenant.
- Synthèse des acquis et pistes d'intégration dans la pratique quotidienne.

Prérequis

Aucun

Méthodes pédagogiques

- ✓ Méthode affirmative
- ✓ Méthode interrogative
- ✓ Etude de cas clinique

Méthodes d'évaluation

- ✓ Pré-test/Post-test
- ✓ Mise en situation
- ✓ Quizz