



Mouvements alternatifs et hypnose : Perfectionnement

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) s'adresse aux participants ayant déjà une pratique des mouvements alternatifs.

Elle permet d'approfondir les techniques acquises, d'affiner la perception corporelle et de mieux utiliser les mouvements alternatifs dans la gestion du stress, des tensions et des déséquilibres émotionnels.

La formation privilégie la pratique, les mises en situation et l'analyse des expériences.



Objectifs de formation

Jour 1 : Approfondissement des techniques

- Rappels des principes fondamentaux des mouvements alternatifs.
- Perfectionnement des différentes séquences et enchaînements.
- Travail approfondi sur la respiration, l'attention et l'ancrage.
- Exploration des ressentis corporels et émotionnels.
- Adaptation des pratiques aux différentes situations rencontrées.
- Exercices pratiques et analyse des expériences.

Jour 2 : Intégration et mise en pratique

- Approfondissement des techniques et enchaînements complexes.
- Travail sur les tensions, le stress et la régulation émotionnelle.
- Mise en pratique des mouvements alternatifs dans différentes situations.
- Exercices en binômes et mises en situation.
- Analyse et régulation de la pratique avec l'intervenant.
- Synthèse des acquis et intégration des techniques 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