



## Mouvements alternatifs et hypnose

### PROGRAMME DE FORMATION

#### FORMAT

Formation continue  
Présentiel 14h

#### PUBLIC CONCERNÉ

Médecine ttes spécialités

#### FINANCEMENT

FAF ou financement  
personnel

#### RÉSUMÉ

La technique des mouvements alternatifs est une forme de méditation active qui utilise des gestes répétitifs et rythmés pour induire un état de pleine conscience.

Ces mouvements favorisent une immersion totale dans l'instant présent, en permettant aux participants de se concentrer pleinement sur leur corps et leur respiration, tout en laissant les pensées s'écouler naturellement.

La pratique des mouvements alternatifs permet un recentrage profond, particulièrement adapté aux personnes qui ressentent des tensions physiques ou mentales. Elle facilite la libération des blocages corporels et émotionnels, procurant une sensation de légèreté et d'ancrage durable.

Cette technique innovante est idéale pour celles et ceux qui souhaitent se libérer du stress quotidien et développer un sentiment de bien-être et de connexion intérieure.

## **OBJECTIFS DE FORMATION**

Ce séminaire propose une immersion progressive, permettant de découvrir, d'approfondir et d'intégrer ces outils pour un bien-être durable et une connexion intérieure renforcée.

### **Initiation :**

#### **Jour 1 :**

Découverte des mouvements alternatifs et de la pleine conscience

- ✓ Introduction aux mouvements alternatifs et à leur lien avec la pleine conscience
- ✓ Apprentissage de gestes simples, répétitifs et rythmés
- ✓ Focus sur la respiration et l'ancrage dans le corps
- ✓ Exercices dynamiques pour explorer la fluidité du mouvement
- ✓ Réflexion sur l'impact des mouvements alternatifs sur le bien-être

#### **Jour 2 :**

Comprendre les bases de l'état hypnotique et ses effets sur le corps et l'esprit

- ✓ Exercices pour entrer dans un état d'hypnose léger.
- ✓ Utilisation des mouvements alternatifs comme outil d'induction
- ✓ Lien entre hypnose et mouvements alternatif
- ✓ Suggestions pour continuer à pratiquer entre les sessions

### **Perfectionnement :**

#### **Jour 1 :**

Rappel des bases et correction des gestes

- ✓ Utilisation des mouvements alternatifs pour libérer les tensions émotionnelles
- ✓ Adapter les mouvements à des besoins spécifiques (stress, fatigue, blocages).
- ✓ Pratique ciblée pour renforcer l'ancrage corporel

#### **Jour 2 :**

**Techniques combinées pour induire des états de relaxation profonde.**

- ✓ Approfondissement des inductions hypnotiques
- ✓ Pratique supervisée en binômes
- ✓ Cercle de partage : apprentissages et pistes pour continuer à progresser.
- ✓ Distribution de ressources pour la pratique autonome