

FORMATION

Pour quoi ?

- Acquisition d'outils pour enrichir sa pratique professionnelle
- Gestion du stress au travail

• Pour les étudiants et le personnel de santé

Formations ou ateliers à thèmes sur la gestion du stress, le toucher et la qualité des soins...

• Pour les professions libérales, les étudiants (enfance, social...)

Formations ou ateliers sur la conscience corporelle la relaxation, la gestion du stress...

Isabelle GORIOUX

- Maîtrise en Sciences de l'Éducation (Université de Bordeaux).
- Diplômée en développement personnel et relationnel « Reliance », Jacques Dechance.
- Diplômée de l'Institut Québécois pour la santé intégrale, spécialité massage suédois (Guijek à Montréal).

29 rue du Château rouge
74100 Annemasse

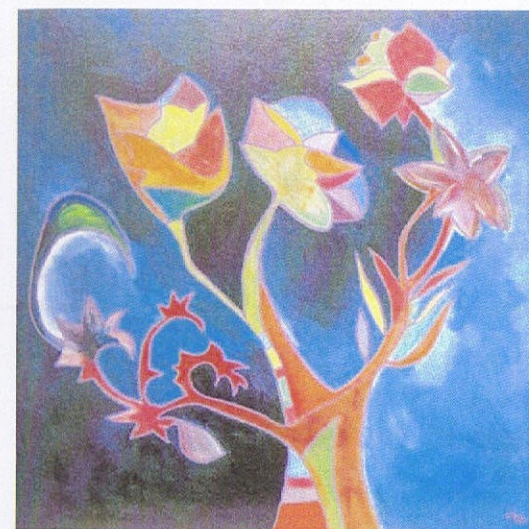
197 Allée du Crêt
74380 Bonne

06-83-25-06-77
isabelle.gorioux@wanadoo.fr

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - GROUPE

Réduction du stress,
diminution de l'anxiété,
stimulation des ressources...



FORMATION

Acquisition « d'outils » pour sa
pratique, gestion du stress ...

Isabelle GORIOUX - 06-83-25-06-77

DEVELOPPEMENT PERSONNEL ACCOMPAGNEMENT

Pour quoi ?

- Réduction des malaises physiques et psychosomatiques
- Identification et transformation des blocages
- Activation des potentialités, ressourcement, épanouissement personnel

Les approches proposées, à dominante corporelle, visent à rétablir un lien harmonieux entre corps, émotions et mental.

Grâce à la diversité des moyens, des outils, ces approches respectent le rythme de chacun et sont appropriées à l'adulte comme à l'enfant.



En individuel

- **Accompagnement «Corps et parole» (enfants à adultes)**
dénouer des blocages physiques, émotionnels ou psychologiques, rétablir une cohérence et faire émerger du sens. Développer des capacités et des moyens concrets pour mieux vivre.
- **Relaxation corporelle aux huiles essentielles**
Toucher ré-harmonisant, régulateur du stress, ressourçant, et bénéfique pour l'état général de l'individu.
- **Accompagnement (non médical) de la future et jeune maman**
vivre pleinement cette période de changement, développer ses capacités à se relâcher.
- **Accompagnement des résidents (hôpital, institution)**
stimuler ses ressources, se ré-harmoniser, vivre son corps autrement, se réconcilier avec lui....

Les moyens, selon les besoins et le contexte

les exercices corporels, la parole, le focusing (écoute du ressenti corporel), l'expression (argile, dessin...), le toucher, la relaxation, la respiration...

En groupe

- **Stages à thèmes pour un mieux vivre**
Prendre le corps comme allié afin de cultiver ce qui nourrit, dynamise et transforme concrètement son existence, se dégager de processus internes sources d'échecs (somatisations, difficultés relationnelles...)
Les moyens : travail corporel, respiration, jeux de rôles, expression, relaxation...



• Relaxation, conscience corporelle

(ateliers pour adultes et enfants)
Apprendre à lâcher prise, à développer sa sensorialité, à cultiver confiance et harmonie intérieures grâce à des exercices corporels.