

SANTE – BIEN ETRE EPANOUISSEMENT

LUNDI

- **Marche consciente** par Marc BELLON

MARDI

- **Sophrologie** par Chantal FORMAGGIO
- **Médecine Traditionnelle Chinoise**, par Isabelle PEYREBRUNE

MERCREDI

- **Sophrologie** par Chantal FORMAGGIO

JEUDI

- **Activation mémoire** par Eric PASTUREL
- **Activation mémoire débutant** par Eric PASTUREL

VENDREDI

- **Marche consciente** par Marc BELLON
- **Méditation** par Marc BELLON



SANTE – BIEN ETRE EPANOUISSMENT

SOPHROLOGIE

JOURS ET HORAIRES :

Mardi, 10H00-11H00

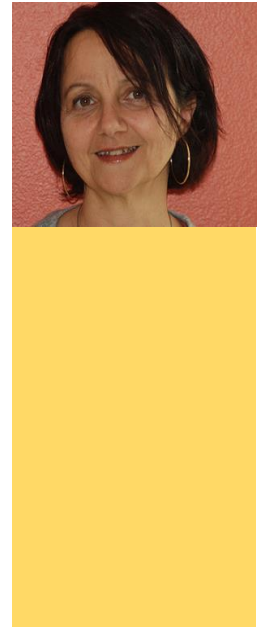
Mardi, 11H00-12H00

Mercredi, 15H15-16H15

Format Activité

INTERVENANT: Chantal FORMAGGIO

Sophrologue Diplômée de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie en 2007 (RNCP) - Agréée Sommeil et Vigilance. Référente prévention et régulation du stress et des émotions. Référente acouphènes, douleur (Capacité d'adaptation des protocoles sophrologiques au domaine de la santé) ; membre du Réseau de proximité Sophrologie et Acouphènes. Animatrice en yoga du rire pour amener ouverture et légèreté dans ma pratique. Formation Méditation de pleine conscience en 2018. Tous les 2 ans des stages de perfectionnement viennent enrichir ma pratique. Après quelques années passées en entreprise, en 2011 j'ai définitivement fait le choix du métier de sophrologue que j'exerce en libérale. Mon choix de reconversion s'est porté vers la sophrologie car cette discipline propose un accompagnement juste, doux, respectueux et efficace. La sophrologie est un précieux outil au service de la vie. Elle est à mettre entre toutes les mains. Elle m'a été très utile dans des moments délicats.



CONTENU ET OBJECTIF

Pratique de relaxation et de connaissance de soi, la sophrologie nous propose d'améliorer notre manière de vivre. Elle apporte plus de présence et de conscience dans notre quotidien.

C'est une méthode globale, douce et accessible à tous qui permet de conserver son équilibre (physique, psychique, émotionnel) ou de le retrouver.

Elle accompagne et aide la personne à mieux vivre ses difficultés et surtout elle la rend autonome en privilégiant l'accès à ses ressources personnelles sans la diriger.

Grâce à des exercices à la portée de tout le monde (relaxation, respiration, stimulation corporelle, détente musculaire, pause de silence, visualisation) la personne apprend à réguler stress et émotions inhérents à la vie ; à se détendre, à acquérir une attitude à la vie plus consciente, sereine et équilibrée.

Tout au long de l'année nous cheminerons ensemble à travers des thèmes qui pourront être enrichis par vos propositions comme la relation à soi, la relation à l'autre, la régulation du stress et des émotions, le lâcher prise, l'estime de soi, l'optimisme, la respiration, la méditation, matérialiser ses valeurs de vie-douleur et souffrance, quelle différence ?

NB: En cas de fragilité psychologique: s'assurer auprès de son médecin qu'il n'y ait pas de contre indication au suivi du cours.

Médecine Traditionnelle Chinoise: Principes fondamentaux

Format Séminaire

JOUR ET HORAIRE : Mardi, 10H30-12H00 (Semaine 2)

INTERVENANT: Isabelle PEYREBRUNE

Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise à Marseille, diplômée de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise de France depuis 2005. Elle a travaillé dans des hôpitaux à Shanghai et en dispensaire à Ho Chi Min ville au Vietnam. Pédagogue depuis toujours, elle vous propose de rendre accessible et passionnante la découverte de cette médecine ancestrale et ô combien fascinante.



CONTENU ET OBJECTIF

Ce cours a pour objectif de vous faire connaître de manière théorique les principes et techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise, MTC.

A partir d'exemples concrets vous comprendrez la manière dont la MTC aborde la question de la Santé humaine : l'originalité de sa vision du corps humain et des maladies, ses domaines de compétences et ses outils (diététique, acupuncture, médecine manuelle).

Ce séminaire vous permettra donc de vous faire une idée précise des bases théoriques de cette médecine tout en vous donnant des outils pour « penser autrement » votre santé !

Cet ensemble de cours est donc une « invitation au voyage » dans l'univers complexe et passionnant qu'est votre santé vue par la Tradition chinoise.

Thèmes des cours :

- L'Homme entre Ciel et Terre, entre Yin et Yang, entre corps et esprit.
- L'énergie, un concept clé dans la conception chinoise du corps humain.
- A la rencontre de nos partenaires de vie : cœur, poumon, foie et autres viscères, un univers à (re)découvrir !
- L'acupuncture : des méridiens, des vaisseaux et des Hommes...
- Les principes généraux de la diététique chinoise, ou comment la poire nourrit votre poumon !
- La préservation de la santé par la diététique chinoise. « Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger »
- Pharmacopée chinoise, un monde végétal, animal et minéral au service de notre santé.
- La douleur en MTC : la comprendre et la traiter.
- Troubles du sommeil et MTC.
- Emotions et santé : « tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, dit-on... » la MTC à la rescousse !
- Principes et accompagnement du vieillissement en MTC.
- « Le Tao de l'art d'aimer », sexualité et harmonie intérieure.
- Les arts divinatoires et la MTC.
- La consultation en MTC : chaque personne est un monde à comprendre

SANTE – BIEN ETRE EPANOUISSEMENT

ACTIVATION MEMOIRE

Format Séminaire

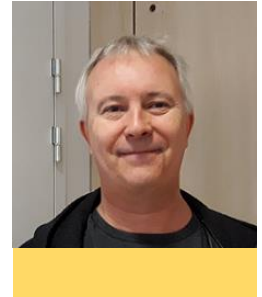
JOUR ET HORAIRE : Jeudi, 9H00 -10H30 (Semaine 1)

Jeudi, 10H30 – 12H00 (Semaine 1)

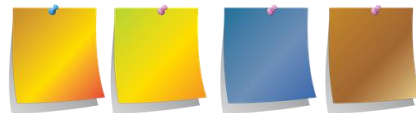
Jeudi, 9H00 -10H30 (Semaine 2)

INTERVENANT: Eric PASTUREL

Psychologue de formation, je me suis orienté en cours d'étude vers une spécialisation : gérontologie sociale. A cette occasion, j'ai pu donc avoir accès aux formations concernant les différentes techniques mnésiques. Formateur à l'UTL depuis 25 ans, j'ai le plaisir de venir, d'année en année, développer et enrichir la potentialité de chacun.



CONTENU ET OBJECTIF



La faculté de retenir, d'enregistrer ou de se souvenir n'a rien de mystérieux.

Pour que votre mémoire fonctionne, il faut l'entraîner afin de conserver une souplesse intellectuelle nécessaire à la résolution des actes de la vie quotidienne.

Les moyens pédagogiques utilisés reposent sur la pratique d'exercices dont la vocation est de stimuler les principales facultés des processus de mémorisation.

Cette activité se déroule en groupe afin de favoriser une dynamique et des échanges entre individus :

- Faire prendre conscience des mécanismes impliqués dans le fonctionnement de la mémoire,
- Réduire l'anxiété et le stress lors de l'apparition des premiers troubles,
- Utiliser des stratégies permettant de compenser les effets des déficits amnésiques,
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.

ACTIVATION MEMOIRE

Format Stage

JOUR ET HORAIRE : Jeudi, 10H30-12H00 (Semaine 2)
(Niveau **Débutant**)

INTERVENANT: Eric PASTUREL

Psychologue de formation, je me suis orienté en cours d'étude vers une spécialisation : gérontologie sociale. A cette occasion, j'ai pu donc avoir accès aux formations concernant les différentes techniques mnésiques. Formateur à l'UTL depuis 25 ans, j'ai le plaisir de venir, d'année en année, développer et enrichir la potentialité de chacun.



CONTENU ET OBJECTIF

(Cours spécialement étudié pour les vrais débutants)

La faculté de retenir, d'enregistrer ou de se souvenir n'a rien de mystérieux.

Pour que votre mémoire fonctionne, il faut l'entraîner afin de conserver une souplesse intellectuelle nécessaire à la résolution des actes de la vie quotidienne.

Les moyens pédagogiques utilisés reposent sur la pratique d'exercices dont la vocation est de stimuler les principales facultés des processus de mémorisation.

Cette activité se déroule en groupe afin de favoriser une dynamique et des échanges entre individus :

- Faire prendre conscience des mécanismes impliqués dans le fonctionnement de la mémoire,
- Réduire l'anxiété et le stress lors de l'apparition des premiers troubles,
- Utiliser des stratégies permettant de compenser les effets des déficits amnésiques,
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.

SANTE – BIEN ETRE EPANOUISSEMENT

MARCHE CONSCIENTE Le Souffle en Marche

Format Séminaire & format stage

JOURS ET HORAIRES : Vendredi, 13H30 -16H00 (Format séminaire, semaine 2)

Lundi, 9H30 – 12h30 (Format stage)

INTERVENANT: Marc BELLON

De formation technique et commerciale, j'ai travaillé dans la conception puis la distribution d'articles de sport de montagne. Mais après quelques années, j'ai préféré « aller dehors ». L'appel de la nature a été plus fort que celui du marketing. J'ai donc effectué ma formation d'Accompagnateur en Montagne puis d'Instructeur en Marche Nordique.

Parallèlement, depuis 1999, je pratique le Qi Gong et la méditation. J'ai été initié pendant plus de 15 ans par mon maître, issu de l'école vietnamienne Sa Luong Kong. Puis la chance m'a été offerte d'enseigner à sa place, ce que j'ai fait quelques années. J'ai ensuite étudié à l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong de Paris, jusqu'à l'obtention du Certificat d'Enseignant en Qi Gong. J'enseigne à l'UTL depuis 2002 (randonnée, découverte de la nature, marche nordique et le Qi Gong depuis 2013).

Depuis 2011, je peux mêler mes deux passions : pratiquer les Qi Gong, la méditation et les marches conscientes lors de sorties en plein air ou de séjours en montagne, à la campagne, en bord de mer... Associer la marche à pied, les méditations et le Qi Gong est une grande source de bienfait pour tous.

CONTENU ET OBJECTIF

La Marche Consciente est une méditation en mouvement, une fenêtre de grand calme et de paix ouverte sur notre environnement, intérieur et extérieur.

Une séance typique débute par des exercices d'échauffements articulaires, musculaires et respiratoires, basés sur la gym douce et le Qi Gong. Puis différents types de marches sont proposés, souvent en silence, pour tenter de réunir corps et esprit, et développer la concentration. La présence, la pleine conscience du geste de la marche, du contact avec le sol, avec la forêt, seront améliorés par plusieurs techniques, dont la Marche Afghane.



SANTE – BIEN ETRE EPANOUISSEMENT

MARCHE CONSCIENTE Le Souffle en Marche

(suite)

Si la météo le permet, un moment de méditation guidée permettra d'affiner les sensations et approfondir le bonheur d'être dehors.

Les objectifs sont multiples : meilleure concentration, apprendre à marcher sans essoufflement ni fatigue, maintien d'une posture juste, enracinement dans l'instant, relaxation profonde du corps et du mental, regain d'énergie : développer la présence, c'est récupérer de l'énergie !

Nous aurons rendez-vous les vendredis à 13h30, toujours sur des lieux accessibles en bus (surtout Luminy), mais aussi la Campagne Pastré, le col de la Gineste, les plages du Prado, plus quelques variantes au printemps. Le programme est disponible en ligne sur le site de l'UTL et au secrétariat.

Niveau requis : aucun ! Les débutants sont bienvenus, que vous pratiquiez le Qi Gong ou pas, il suffit de pouvoir marcher 2h30 en plein air.



Tenue : pantalon souple, pas serré à la ceinture, petit sac à dos ou banane pour porter téléphone, papiers, veste, petite gourde d'eau.

Chaussures de marche ou de sport obligatoires : pas de talons ni de chaussures ouvertes.

Matériel individuel : petit sac à dos léger, chaussures de sport (basses, fermées), petite bouteille d'eau, vêtements confortables permettant le mouvement libre du corps, tenue adaptée à la saison (polaire, veste ou t-shirt).

MARCHE CONSCIENTE, Le Souffle en Marche

Programme des rendez-vous

FORMAT SEMINAIRE (Vendredi, 13H30 -16H00)

9 octobre 2020	Luminy, école d'architecture, bus 21, arrêt Parc National Calanques
13 novembre 2020	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19, arrêt Montredon Pastré
11 décembre 2020	Luminy, école d'architecture, bus 21, arrêt Parc National Calanques
19 février 2021	Parc Borély, devant les grilles d'entrée Prado, bus 19 ou 83
19 mars 2021	Luminy, école d'architecture, bus 21, arrêt Parc National Calanques
2 avril 2021	Portail d'entrée de la Campagne Pastré, bus 19, arrêt Montredon Pastré
16 avril 2021	Luminy, école d'architecture, bus 21, arrêt Parc National Calanques
21 mai 2021	Parc Borély, devant les grilles d'entrée Prado, bus 19 ou 83
4 juin 2021	<p>Parc St Pons, Gémenos. Route de la Ste Baume (A50 vers Cassis sortie les Paluds/Toulon par RN puis 4^{ème} rond-point à gauche et traverser le village de Gémenos tout droit en suivant Ste Baume). 1km après le village, parking à gauche. Entrer dans le parking St Pons puis <u>tout de suite à droite</u> et se garer tout au fond, proche de la barrière et des WC.</p> <p>Cours de 9h30 à 12h suivi d'un pique-nique tous ensemble pour conclure la saison !</p>

MARCHE CONSCIENTE, Le Souffle en Marche

Programme des rendez-vous

FORMAT stage (Lundi, 9H30 -12H30)

DATES

28 septembre 2020

12 octobre 2020

16 novembre 2020

14 décembre 2020

RENDEZ-VOUS

Luminy, devant l'école
d'architecture

Bus 21, arrêt Parc National
Calanques

Prévoir un petit plaid, ou un tapis de sol, ou une serviette de bain pour vous asseoir quelques minutes sans avoir froid ou vous salir

SANTE – BIEN ETRE EPANOUISSEMENT

MEDITATION

Format Stage

JOUR ET HORAIRE : Vendredi, 14H00-16H00 (Semaine 1)

INTERVENANT: Marc BELLON

De formation technique et commerciale, j'ai travaillé dans la conception puis la distribution d'articles de sport de montagne. Mais après quelques années, j'ai préféré « aller dehors ». L'appel de la nature a été plus fort que celui du marketing. J'ai donc effectué ma formation d'Accompagnateur en Montagne puis d'Instructeur en Marche Nordique.

Parallèlement, depuis 1999, je pratique le Qi Gong et la méditation. J'ai été initié pendant plus de 15 ans par mon maître, issu de l'école vietnamienne Sa Luong Kong. Puis la chance m'a été offerte d'enseigner à sa place, ce que j'ai fait quelques années. J'ai ensuite étudié à l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong de Paris, jusqu'à l'obtention du Certificat d'Enseignant en Qi Gong. J'enseigne à l'UTL depuis 2002 (randonnée, découverte de la nature, marche nordique et le Qi Gong depuis 2013).

Depuis 2011, je peux mêler mes deux passions : pratiquer les Qi Gong, la méditation et les marches conscientes lors de sorties en plein air ou de séjours en montagne, à la campagne, en bord de mer... Associer la marche à pied, les méditations et le Qi Gong est une grande source de bienfait pour tous.



CONTENU ET OBJECTIF

Dans un monde toujours plus rapide, exigeant pour les nerfs et le mental, la méditation offre un moment d'attention pure, sans but à atteindre, simplement rester là.

MEDITATION

(suite)



Ce temps pris pour soi permet au cerveau de traiter l'information, de rétablir des connexions et de récupérer de la santé. La science prouve d'ailleurs de mieux en mieux les bénéfices de cette pratique. Outre un meilleur sommeil, une meilleure attention, un esprit plus clair, la méditation régulière offre l'espace nécessaire au corps pour s'exprimer, retrouver ses fonctions de base, réaligner la structure osseuse et se détendre profondément.

Pratiquer la pleine conscience et d'autres formes de méditation permet de prendre du recul par rapport à son fonctionnement habituel, pour pouvoir s'observer attentivement et donc mieux se connaître. Après un certain temps de pratique, beaucoup de situations apparemment compliquées voire insolubles apparaissent clairement. Le sourire devrait vous venir facilement après chaque séance, car méditer, c'est se faire réellement du bien, ouvrir son cœur, s'apaiser et juste être.

Déroulement : chaque séance de 2 heures débute par un moment de détente corporelle, respiration et/ou Qi Gong. Des conseils sont donnés avant et après la pratique méditative.

La méditation se déroule assis sur une chaise ou par terre sur un zafu (coussin de méditation). La durée de l'exercice pourra varier d'une séance à l'autre, allant en augmentant pendant l'année. Des courtes durées sont privilégiées au début, 10 à 15 minutes. Certaines médiations seront guidées.