

# Inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

## Montant du stage

**255 €**

repas de midi et pauses incluses

## Préférence alimentaire :

Traditionnel  Sans produits animaux



## Montant des arrhes : 100 €

chèque à l'ordre de l'association V.I.E. et bulletin ci-dessus complété à retourner à :

**Association V.I.E. - BP 28**

**5 Avenue des Ecoles - 33370 Tresses**

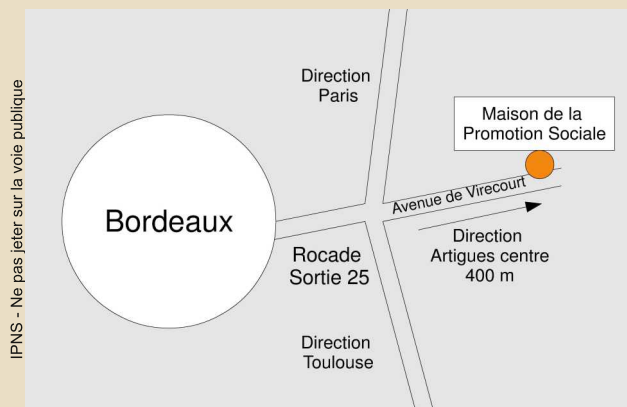
Le chèque ne pourra être restitué en cas de désistement à moins de 30 jours avant le stage.

# Lieu du stage


Maison de la Promotion Sociale  
24 avenue de Virecourt  
33370 - Artigues-près-Bordeaux

## Hébergement sur le lieu de stage ou à proximité

Liste complète des hôtels et restaurants  
fournie sur simple demande



 Gare de Bordeaux St-Jean ou Cenon

 Aéroport Bordeaux - Mérignac

(navettes régulières entre l'aéroport et la gare)

## Depuis la gare de Bordeaux Saint-Jean en bus et en tramway (sans marche à pied) :

Prendre le tramway ligne C, direction

"Les Quinconces" - Arrêt "Porte de Bourgogne".

Changement tramway ligne A, direction "Floirac Davremont"  
- Arrêt "La Buttinière".

Prendre le bus n°27 et descendre à l'arrêt "Virecourt",  
devant le site de la Maison de la Promotion Sociale.



## STAGE DE FORMATION A LA RELAXATION

découverte et acquisition des premiers outils



séminaire animé par  
**Marie-José GODART**  
relaxologue et auteure du livre  
"Se relaxer, vivre et devenir"  
&  
**Pascale COCHEZ**  
relaxologue et sophrologue

**9 et 10 mai 2015**  
**Artigues-près-Bordeaux**



Association V.I.E.  
05 56 32 51 24 - 06 20 64 73 98  
assoviecontact@gmail.com  
www.lesfleursdebach.fr  
n° siret : 518 921 465 00028

## Acquisition de techniques de Relaxation : module 1

Ce stage s'adresse :

- ❖ à toute personne à l'écoute de son bien-être, désireuse de gérer son stress et se relaxer avec des exercices simples, accessibles à tous.
- ❖ aux thérapeutes, soignants, accompagnants et professionnels de santé, dans un usage personnel pour découvrir et s'approprier un espace de détente et de ressourcement.

Apprendre à s'accorder du temps pour détendre le corps accroît la disponibilité, la capacité de travail, l'écoute, et renforce la vitalité.

"s'accueillir soi pour mieux accueillir les autres"



Ce séminaire propose une alternance entre théorie et mise en pratique. Cette dernière constitue une expérimentation immédiate et permet de comprendre, d'intégrer ces techniques et ces outils afin de les utiliser en totale autonomie.

Pour chaque exercice présenté, il sera remis une fiche détaillée.

## Programme du séminaire

- ❖ Accueil
- ❖ Présentation de la Relaxation
- ❖ Base théorique et questions - réponses
- ❖ Découverte des premiers outils dans la conscience du corps, la respiration et la décontraction
- ❖ Mise en pratique des exercices
- ❖ Séances de Relaxation
- ❖ Techniques de Relaxation rapide

Apporter un tapis de sol et une tenue confortable



## Horaires

- ❖ **Samedi 9 mai 2015 :**  
**Accueil à 8h15**  
Début du stage à 9h00 précises  
Fin de la journée à 18h00
- ❖ **Dimanche 10 mai 2015 :**  
Accueil à 8h30  
Remise des certificats de stage et fin de journée à 17h00

## Marie-José GODART



### Relaxologue

Conseillère en Fleurs de Bach agréée Centre Bach

Association "Repandre Souffle"  
[www.relaxation-fleurs-de-bach.fr](http://www.relaxation-fleurs-de-bach.fr)

Marie-José GODART a exercé la profession d'assistante sociale pendant 25 ans dans un quartier sensible. Depuis 1996, elle anime des séances de Relaxation pour tout public en individuel et en collectif. Elle intervient auprès des écoles dans le cadre de la prévention santé et en maisons de retraite.

Elle s'est formée aux Fleurs de Bach, au "Sensitive Gestalt Massage", aux huiles essentielles, à la "communication non violente" et à la "méditation de pleine conscience".



Auteure du livre "Se relaxer, vivre et devenir" (Edition La Providence, 2013).  
Livre préfacé par Geneviève Manent.

Le livre sera en vente sur place et dédié par l'auteure.



### Pascale COCHEZ

Formée à la Sophrologie en 1988 par le Dr Yves Davrou (Fédération Européenne de Sophrologie), elle est également Relaxologue et Conseillère en Fleurs de Bach (agréée Centre Bach). Elle fait pratiquer la Sophrologie et la Relaxation à Bordeaux depuis 1996. Intervenante en Centre Social pour la Relaxation d'enfants et d'adultes, elle propose également une approche originale de la Sophrologie enrichie de l'utilisation des couleurs.