



## Les journées à thèmes de Resocay

### Sophrologie, créativité et voie du cœur

#### Objectifs des journées à thème :

Nos journées à thème ont comme objectif de transmettre à nos participants

- un know-how de base dans les thèmes spécifiques choisis,
- leur permettant ainsi de bénéficier d'une formation continue de qualité
- des outils et techniques tournant avant tout autour de la sophrologie caycédienne®

#### Objectifs pédagogiques

Le but de cette formation sera, pour chaque sophrologue, d'acquérir des outils pour revivifier son existence et renforcer la voie du cœur.

En outre, il a pour objectif de recouvrer ressources, capacités et valeurs en soi au sein de son intention de vie ; redynamiser ainsi et mobiliser la personne globale.

Ensuite, chaque sophrologue pourra, dans le cadre de l'activité qu'il exerce, utiliser le know-how et les outils appris, pour aider son/ses clients/patients de (re)-venir vers un mieux-être de la personne dans le contexte dans lequel il évolue.

#### Publics-cible :

Sophrologues diplômés, masters spécialistes en sophrologie caycédienne®, élèves en formation de sophrologue

#### Sujets-clé:

L'importance d'une formation «La créativité et la voie du cœur »

L'importance de la Vivance en mouvement par rapport à la « créativité et la voie du cœur »

Les outils

- La respiration / le souffle / l'Apnée
- Les gestes pour nettoyer le corps et l'esprit
- La cohérence cardiaque adaptée
- La vivance du corps et la notion de l'espace
- La protection de l'intégrité

Elaborer un projet « de cœur »

- Travail sur le oui-non-oui
- Résolution des conflits entre le mental et les émotions (le psychique)
- Travail sur l'intention
- Prise de conscience de/des
  - l'importance des sens
  - l'activation des capacités
  - grandes valeurs de l'existence
- Des croyances du passé vers la réalisation du futur

## Les journées à thème de Resocay (suite)

- Liaison du mouvement à l'intention

Danser la vie

Apprentissage et vivance de techniques et outils tirés de la Sophrologie Caycédienne® et d'autres concepts.

### Intervenant

**Patrick Ehrhard**, Sophrologue RNCP, Master spécialiste en sophrologie caycédienne®, danseur, chorégraphe, et peintre français.

Il est également intervenant/formateur à l'Académie de Sophrologie Paris

Dans sa carrière de danseur, il est monté sur de grandes scènes nationales et internationales, a travaillé notamment avec Carolyn Carlson.

Spécialiste en Sophro-Sport (émission Europe 1 du 20/08/2008

- "Connaissance" avec Maud Fontenoy), il enseigne en faculté

et s'occupe de l'entraînement mental de sportifs de hauts niveaux.

Un nombre de sportifs sont montés sur la plus haute marche du podium dans des championnats internationaux.

Ses recherches en danse, notamment sur les ouvertures intérieures qu'offre le mouvement, son parcours personnel avec des rencontres maîtres en psychologie humaniste (Dr Richard Meyer (somatothérapie), Arnaud Desjardins, approche jungienne, voie transpersonnelle), soutiennent la recherche en psychanalyse sur les possibles solutions pour résoudre certaines souffrances existentielles (travail avec Claude Lorin, psychologue à Ste Anne – Paris).

Dans une même synergie, son vécu de l'acte de création (danse et peinture) et celui de pratiques thérapeutiques visant l'épanouissement de la personne, l'ont amené tout naturellement à relation d'accompagnement. Il a créé la Méthode Sophro- Mouvement (marque déposée INPI) visant développement personnel par les voies de la créativité.

Dans l'alliance du mouvement dansé et de la peinture, Patrick Ehrhard travaille régulièrement sur le thème du silence et le cheminement intérieur qu'il induit (solos Danse et Peinture - 2013-2014).

Patrick Ehrhard est l'auteur de *La Conscience Verticale - une aventure intérieure*, parution octobre 2009, chez Ellébore-Éditions; collection "Empreintes". Réf: 98953. (ISBN 978-2-86898-953-6). Cet ouvrage aborde nombre de domaines existentiels pour que, dans la compréhension des mécanismes mentaux qui limitent l'humain, chacun puisse trouver un sens de transformation et d'enrichissement de soi.

Il est également l'auteur de *Le Corps Dansé, voix de réconciliation*, paru aux éditions L'Harmattan en octobre 2018. ISBN : 978-2-343-15740-5. Collection Art-Thérapie. Cet ouvrage est l'invitation à un cheminement intérieur à la fois artistique et thérapeutique (thérapie par la vivance du mouvement).

L'Historicité de Patrick Ehrhard est parue dans la Revue Officielle de la Fondation Alfonso Caycedo n° 63, décembre 2010, numéro dédié au 50<sup>e</sup> anniversaire de la création de la Sophrologie.



## Les journées à thème de Resocay (suite)

### Dates et horaires

- Samedi, le 09.11.2019 de 09.00 à 12.30 et de 13.30 à 17.30
- Dimanche, le 10.11.2019 de 09.00 à 13.00

Bureau ouvert et café d'accueil servi apd 08.30

### Lieu

Maison d'Accueil des Sœurs Franciscaines 50, Avenue Gaston Diderich à Luxembourg.

Des parkings sont disponibles dans l'enceinte.

### Contribution aux frais

€ 195,00 pour 1,5 jours

Sont inclus dans le prix

- Café d'accueil, 1 pause le matin, 1 pause l'après-midi
- Possibilité d'enregistrer les terpnos logos
- Documentation mise à disposition en amont ou en aval à tous les participants inscrits

Nous avons la possibilité de prendre le lunch en commun chez les sœurs au prix de 14,00/personne.

### Délai d'inscription

Jusqu'au 10.10.2019

### Conditions de résiliation

Participants :

Une résiliation de l'inscription doit se faire par écrit via mail à notre adresse emai [info@resocay.lu](mailto:info@resocay.lu)

Pour une résiliation jusqu'à 8 jours calendriers avant la formation, une participation aux travaux administratifs de € 50,00 sera mise en compte.

Passé ce délai, le montant total sera décompté.

Il est cependant possible d'envoyer gratuitement un participant en remplacement, du moment qu'il remplit les conditions de participation.

Resocay

Se réserve le droit de résilier ou de reporter la formation lorsque le nombre de participants est inférieur à 10.

Dans ce cas, les frais de participation déjà payés seront remboursés intégralement

Pour le comité

Colleen Besch

Patricia Ferrante

Valérie Fichot

Yonel Maniora