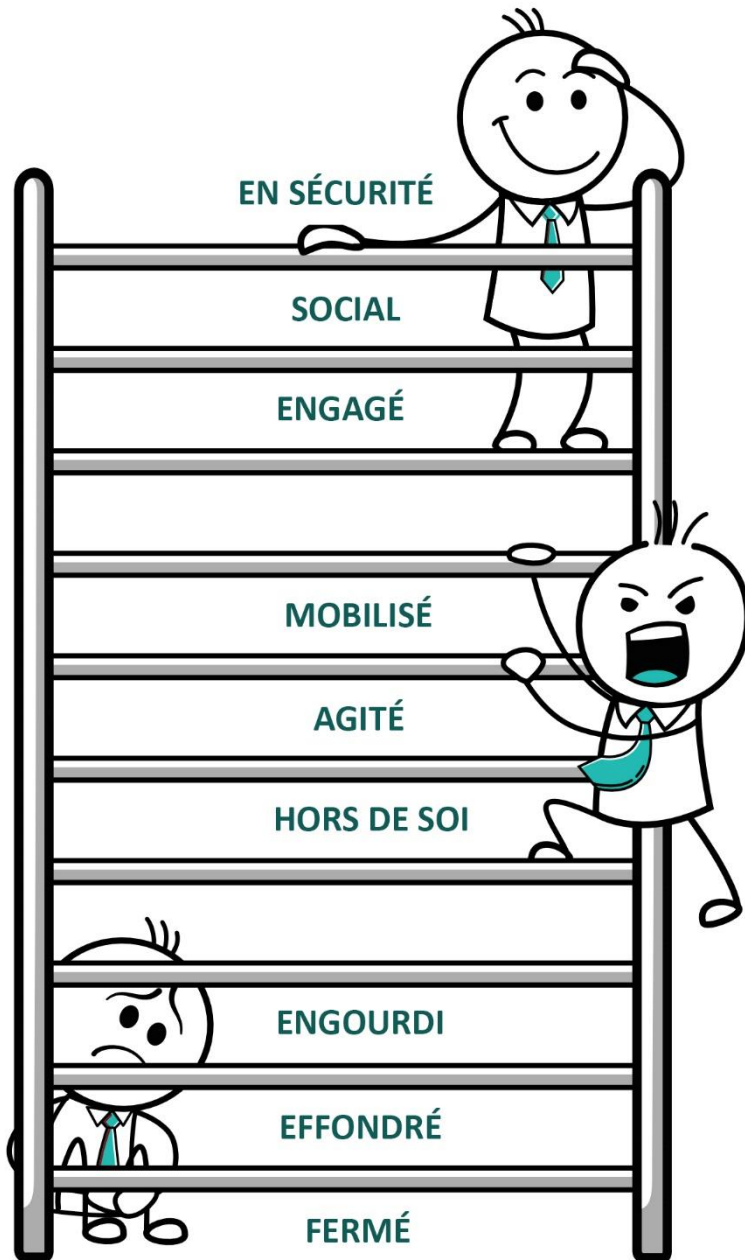


ÉCHELLE DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME



ACTIVATION VAGALE VENTRALE
Attitude : "Je me sens à l'aise et
peux gérer tout ce qui se présente à moi.
Je me sens autonome et connecté.
J'ai la vue d'ensemble et je me connecte
au monde et aux gens qui y vivent."

ACTIVATION SYMPATHIQUE
Attitude : "Je suis dépassé
et ai du mal à suivre,
je me sens anxieux et irrité.
Le monde me semble dangereux,
chaotique et antipathique."

ACTIVATION VAGALE DORSALE
Attitude : "Je suis enseveli sous une
énorme charge et je ne peux pas m'en
sortir. Je suis seul dans mon désespoir.
Le monde est vide, mort et sombre."

Adapted from *The Polyvagal Theory in Therapy* by Deb Dana

Nerf vague, comment garder votre équilibre santé grâce à ses incroyables bienfaits

Monika Ryduchowska / www.therapiepyet.net

Bonjour,

J'ai le plaisir de vous proposer en coopération avec Viviane du Brusle, accompagnatrice en olfacto-thérapie :

Une journée de formation autour du système nerveux autonome, la théorie polyvagale et le nerf vague.

Vous êtes agité(e) et nerveux (-euse) trop souvent ? Vous souffrez des troubles digestifs ou des douleurs musculaires ? Ou bien, vous faites des crises d'angoisses ou des insomnies ? Vous vous sentez déprimé(e) ? Facilement dépassé(e) par des événements ?

Rejoignez-nous ! Cette journée est pour vous !

Toujours dans un objectif de prévention santé, ce stage va vous permettre de mieux comprendre comment fonctionne votre corps, et comment vous pouvez d'une façon autonome développer une meilleure gestion du stress.

La formation est composée d'une partie théorique et d'une partie pratique. A l'issu de cette rencontre, vous serez capables d'identifier des manifestations de votre système nerveux dans votre quotidien et d'apporter des solutions rapides et efficaces afin de revenir à l'équilibre.

Cette journée au pied de la Sainte Victoire, dans un domaine exceptionnel, sera pour vous un merveilleux moment de détente et de connaissance, un chemin vers le respect de soi et la sérénité au quotidien.

Date : voir la date sur le site Horaires : 9h00 -17h00

Lieu : Terres de Maurely, Saint Antonin sur Bayon

Nombre des participants : 10 personnes

Prix : 120 € la journée

Apportez votre repas pique-nique à partager sur place.

Inscription obligatoire au 0612996697 / par mail monika@therapiepyet.net

Le programme indicatif de la journée :

- La définition du SNA (Système Nerveux Autonome) et son rôle
- La description du système parasympathique et du sympathique
- Les deux besoins fondamentaux selon Stephen Porges
- Hiérarchisation des 3 systèmes : le Vague Nouveau, le Système Sympathique et le Vague Ancien
- Les émotions associées aux 3 systèmes
- Le SNA et les traumatismes psycho-émotionnels
- Comment reconnaître les dysfonctionnements du SNA
- Les exemples des pathologies
- Comment réguler au quotidien notre SNA. Un point sur les moyens qui s'offrent à vous.

Partie pratique :

- Les exercices de respiration et de yoga neural pour stimuler le nerf vague, la méditation, et la relaxation
- L'atelier olfactif autour de l'ancrage : Au moyen des odeurs, nous allons travailler l'ancrage, la reconnexion à notre corps et nos racines
- L'atelier d'exploration olfactive : Exploration et intégration des odeurs qui nous ramènent à la matière, au corps et à « ici et maintenant »
- La boîte à outils « olfacto » : Atelier découverte des huiles essentielles à utiliser chez vous pour vous aider à mieux vous ancrer, travailler votre confiance et votre sécurité.

Nerf vague, comment garder votre équilibre santé grâce à ses incroyables bienfaits

Monika Ryduchowska / www.therapiepoyet.net

Organisation de la journée :

9h00-9h20	présentation de la journée
9h20 – 10h00	une méditation olfactive
10h00-10h45	la théorie - le SNA les généralités
10h45-11h00	une pause tisane
11h00-12h00	la théorie – le fondement de la théorie polyvagale
12h00-13h00	l'exercice de base de S. Rosenberg + cohérence cardiaque + des exercices du yoga neural
13h00-14h00	le repas partagé
14h00-14h30	l'atelier olfactif
14h30-15h30	la théorie – Le SNA et ses pathologies
15h30-15h45	une pause tisane
15h45-16h45	l'atelier olfacto : la boîte à outils
16h45-17h00	l'échange de clôture avec le groupe