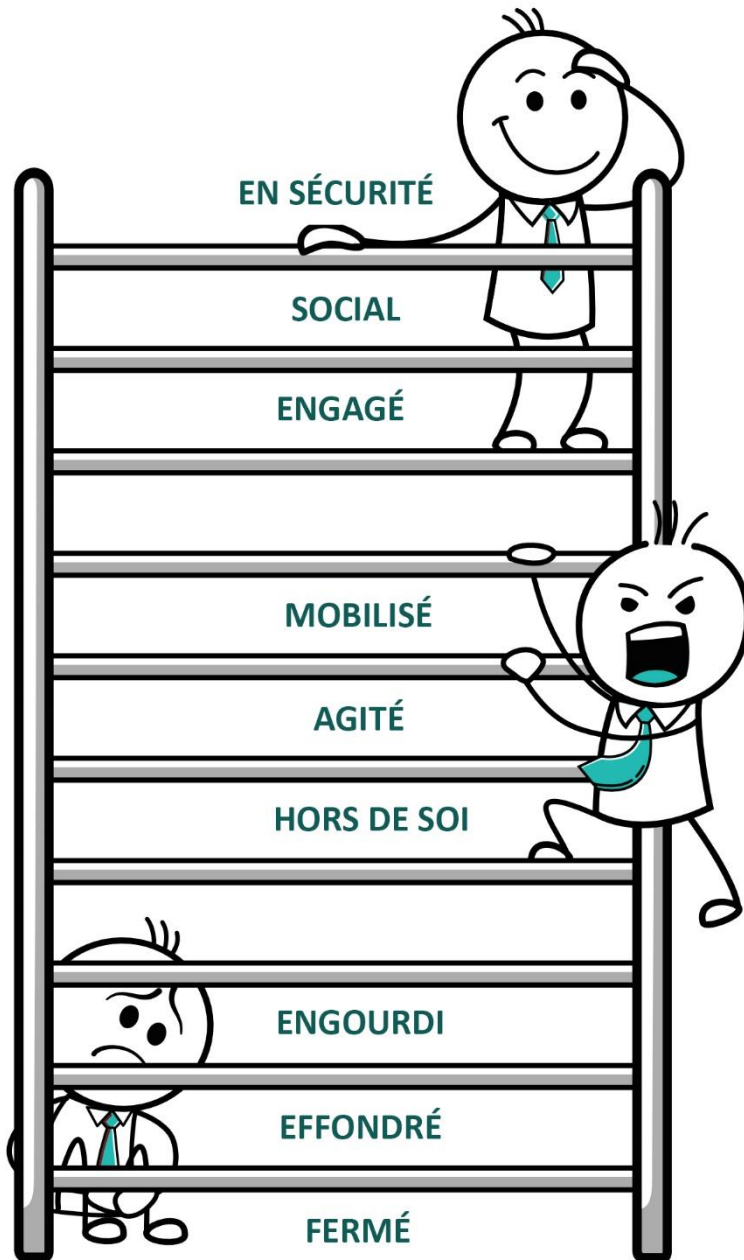


ÉCHELLE DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME



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

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 que vous vous accordez, sera pour vous un merveilleux moment de détente et de connaissance, un chemin vers le respect de soi et la sérénité au quotidien.

Date : **samedi 26 septembre 2026**

Horaires : **9h00 -16h00**

Lieu : **Une yourte magnifique dans un domaine privé à Peynier (13)**

Nombre des participants : **8 personnes**

Prix : **90 € la journée (possibilité de paiement en 2 fois)**

Apportez votre repas pique-nique à partager sur place.

Inscription obligatoire via le lien : <https://calendly.com/monika-therapiepyet/journee-nerf-vague-1>

Renseignements complémentaires 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
- 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 spécifiques
- Les exercices de yoga neural pour stimuler le nerf vague,
- Les exercices de relaxation musicale, orientés stimulation du nerf vague
- L'atelier olfactif autour de l'ancrage : Au moyen des odeurs, nous allons travailler l'ancrage, la reconnexion à notre corps et nos racines