



DESCRIPTION DE LA FORMATION

ACCUEIL DE SOI

Une formation en 3 modules afin de devenir autonome pour :

- accueillir l'Être en Soi, cet Être qui ressent et agit au moment présent en accord avec son inspiration ;
- savoir reconnaître quand nous quittons cet état et savoir éclairer ce qui se joue alors en nous.

Prochaines dates :

Cycle de 3 modules à Rennes

mercredi 13 et jeudi 14 mai 2020 / mercredi 10 et jeudi 11 juin 2020 / mercredi 8 juillet 2020

Objectifs de la formation :

- appréhender nos conditionnements, nos limitations, nos manières de négocier avec nous-mêmes, de nous cacher
- savoir les reconnaître dans notre quotidien
- acquérir des clefs pour éclairer, accueillir, libérer ces conditionnements, ces limitations, ces déconnexions de nous-mêmes
- se permettre ainsi, en conscience, d'être de plus en plus en accord avec Soi-même dans l'inspiration du moment présent

Les modules :

Module 1 :

L'être humain et sa structure : être conscient que nous portons plus que notre histoire individuelle, et reconnaître les limitations, conditionnements, l'existence de mémoires ancestrales – collectives, déjà présents avant ma conception, mon arrivée sur Terre dans la matière.

Nous aborderons notre structure énergétique, la structure de notre corps et sa symbolique, la structure et le fonctionnement de notre cerveau, le vécu des émotions, les relations, notre arbre généalogique.

Module 2 :

De la conception à la naissance, les enjeux de mon arrivée sur Terre et les incidences sur ma manière d'aborder la vie, mon environnement.

Je grandis, et mes expériences pourront venir renforcer mes croyances, mes doutes, mes peurs.

Je pourrais alors être amené à quitter la spontanéité du corps qui ressent, à abandonner mes élans intérieurs, et mettre en place des stratégies mentales croyant ainsi me faire accepter, me faire aimer.

Reconnaître que, peu à peu, j'ai pu perdre le contact avec moi-même, cesser de m'écouter ; j'ai quitté les émotions – sensations et le moment présent pour essayer de survivre dans le mental.

Nous aborderons ce qui se joue à partir de la conception et dans la vie intra-utéro, ce qui se joue à la naissance, dans les 9 premiers mois de notre vie, et ce qui s'est joué jusqu'à aujourd'hui. Chacun pourra faire le lien avec sa propre histoire, ses propres conditionnements tout en s'appuyant sur les éclairages du premier module.

Module 3 :

Retour d'expériences deux mois après le 1^{er} module, échanges, affinements de l'autonomie.

Public :

- toute personne désireuse de se rencontrer vraiment

En pratique :

- 5 jours de formation répartis en 3 modules sur 3 mois
- prochaines dates : mercredi 13 et jeudi 14 mai 2020 / mercredi 10 et jeudi 11 juin 2020 / mercredi 8 juillet 2020
- lieu : MJC La Paillette – 2 rue du Pré de Bris – 35000 Rennes
- Site internet de la MJC : <http://www.la-paillette.net/contact>
- horaires : 9h30 – 17h30 avec pause déjeuner d'une heure (plusieurs options de repas possibles)
- groupe de 10 personnes
- coût total de la formation : 500 euros TTC ; règlement en 3 fois à chaque module (module 1 : 200 euros ; module 2 : 200 euros ; module 3 : 100 euros)
- de la théorie, des documents de formation et de la pratique seul et à plusieurs, des échanges au sein du groupe, le partage permettant de nouveaux éclairages pour soi-même

Pour s'inscrire :

- contact : Sophie Tchékaloff 06 78 02 02 38 / sophie.tchekaloff@free.fr ; une fiche d'inscription vous sera remise
- tarif de la formation : 500 euros TTC ; l'inscription sera confirmée à réception d'un montant d'arrhes de 150 euros payable par chèque à l'ordre de Sophie Tchékaloff
- votre chèque d'arrhes vous sera rendu lors du 1^{er} module, et chaque module sera réglé en début de stage par chèque à l'ordre de « IES Conseil AG Didaxis »

A propos de Sophie Tchékaloff :

- exerce en tant que kinésologue depuis 2012 : accompagnement individuel avec une sensibilité particulière sur la place donnée aux ressentis corporels ; animation de groupes au travers d'ateliers lors de salons, pour un CE, pour des étudiants en école de naturopathie
 - animation de cours de danse pour des associations culturelles et sportives, sensibilisation à la danse au sein d'écoles primaires et secondaires dans le cadre de son activité de danseuse, de répétitrice et de chorégraphe (1990 - 2018)
 - expériences de formatrice et conférencière en entreprise par sa fonction de responsable qualité au sein d'une entreprise de 500 personnes (1995 - 2012)
- Site internet : sophietchekaloff.com

A propos de la genèse de la formation :

Mon parcours personnel et professionnel m'a fait vivre de multiples expériences liées au corps, ce corps qui vient incarner dans la matière ce que nous sommes.

Depuis ce qui peut me sembler « toujours », j'ai été passionnée par la lecture du corps, de comment celui-ci pouvait exprimer nos états d'être. Ceci m'a amenée à pratiquer la danse dès l'enfance et, au-delà des cours techniques, à rapidement m'approprier le langage corporel, celui-ci se révélant pour moi à cette époque de l'enfance plus puissant que le langage verbal.

Continuant dans ma vie d'adulte à nourrir ce lien au corps par la danse, je me suis reconvertie en tant que kinésologue en 2012 après avoir exercé plus de 15 ans en tant que responsable qualité dans le milieu agro-alimentaire.

J'ai aimé re-découvrir dans la kinésologie cette certitude que le corps est langage ; notre corps pouvant alors devenir à la fois un allié, un pilier et un guide précieux au quotidien dans l'écoute

apaisée de nos sensations.

Je me suis sentie également totalement en adéquation avec l'accompagnement par la kinésiologie qui favorise l'autonomie de la personne dans une écoute de Soi.

Au-delà de ma pratique de kinésologue et de mon parcours de danseuse et chorégraphe, j'ai vécu de nombreuses approches autour du corps telles que l'ostéopathie avec de nombreux courants en particulier émotionnels, la somatopathie, la Méthode de Libération des Cuirasses[©], l'acupuncture, des massages de différents horizons, des soins énergétiques conscientisés par des ressentis corporels.

Ces approches m'ont finalement toutes ramenées à l'écoute des sensations – émotions et ont conforté ma certitude de la nécessité de libérer ce qui s'est imprimé dans le corps.

« Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime » ; et tout ce qui n'a pas été exprimé est une facette de nous-mêmes que nous n'avons pas encore reconnue, que nous n'avons pas encore éclairée.

Aujourd'hui, je sais que nous pouvons, en autonomie, reconnaître et éclairer ces zones d'ombres. Je suis convaincue que c'est l'acceptation et l'accueil de toutes ces émotions – sensations qui font de nous un Être de plus en plus libre d'incarner ce qu'il est ; nous débarrassant alors des conditionnements et masques que nous avons posé en nous à chaque fois que nous avons donné le pouvoir aux autres, à l'environnement, en nous sentant non aimés pour qui nous sommes.

Ainsi, j'ai l'envie aujourd'hui de diffuser plus largement comment je mets en place cette autonomie de l'écoute de Soi qui passe par l'accueil des émotions – sensations.

Je souhaite partager cette formation avec toute personne désireuse de renouer avec la conscience du corps qui ressent ; avec toute personne désireuse de cesser de se cacher derrière une image ou toute autre forme de limitation de Soi ; avec toute personne désireuse de prendre la responsabilité d'elle-même, de ce qu'elle vit, de ce qu'elle ressent.