

PROGRAMME DE LA FORMATION DU 11 AU 15 MAI 2026

Reconnexion à soi par les 5 sens

Durée : **20 heures** 5 demi-journées de 4 h

MODULE 1 – Bases physiologiques de la reconnexion à soi

Système nerveux, sécurité et perception.

MODULE 2 – Le toucher : proprioception, ancrage et limites

Peau, muscles et système somatosensoriel

MODULE 3 – Odorat et goût : neurobiologie des émotions

Mémoire, plaisir et régulation émotionnelle

MODULE 4 – Vue et ouïe : attention, rythme et cohérence

Orientation, vigilance et apaisement

MODULE 5 – Intégration physiologique des 5 sens

Autorégulation et autonomie

Esprit de la formation

- Accessible à tous, sans prérequis
- Approche globale, humaine et non dogmatique
- Alternance entre apports, pratiques, échanges et introspection
- Respect du rythme de chacun