



**GIULIA CARLONE**

Integrative Body-centered  
Practices for health  
and well-being

Méthodes corporelles  
Intégrées pour la santé  
et le bien-être

# FORMATIONS 2023-2024

tout public

## LE CORPS EN TANT QUE RESSOURCE

**SAVOIR ACTIVER SON PROPRE POTENTIEL  
APPRENDRE À RÉCUPÉRER ÉNERGIE,  
CLARTÉ, ET FLEXIBILITÉ**

Rien n'est plus pénible et douloureux que de se sentir coincé dans une situation, un état ou un ressenti.

Souvent notre corps nous le dit en se manifestant par des expressions plus ou moins intenses : douleurs, fatigue, manque d'élan, une humeur qui perdure malgré nos efforts pour nous sortir de ce qui nous enferme.

La parole n'est pas toujours suffisante, car notre histoire s'inscrit dans le corps et c'est à travers le corps qu'elle a besoin de s'actualiser.

Apprendre à activer notre corps en tant que ressource va nous permettre de nous réorganiser face à notre désir de vie et d'accomplissement, offrant ainsi énergie, clarté et flexibilité.

**Le corps en tant que ressource est un parcours de 3 modules qui peuvent aussi être suivis séparément.**

### **M1. Initiation à l'attention et à la conscience corporelle** [28, 29 et 30 septembre 2023]

- Explorer et expérimenter ce qu'est l'attention et la conscience corporelle et leurs implications dans la qualité de vie et de travail
- Expérimenter et faire la différence entre image, schéma corporel et perception, leurs interactions et influences réciproques
- Savoir réaliser des séries de pratiques pour entraîner l'attention et la conscience corporelle

### **M2. Apprendre à travers le corps : personnages et archétypes** [16, 17 et 18 nov. 2023]

- Définir et reconnaître son propre personnage
- Savoir arrêter son propre personnage
- Décrire ce qu'est un archétype et comment s'en servir
- Savoir mettre en pratique les archétypes pour incarner une qualité/capacité/compétence



**GIULIA CARLONE**

Integrative Body-centered  
Practices for health  
and well-being

Méthodes corporelles  
Intégrées pour la santé  
et le bien-être

# FORMATIONS 2023-2024

tout public

## LE CORPS EN TANT QUE RESSOURCE

**SAVOIR ACTIVER SON PROPRE POTENTIEL  
APPRENDRE À RÉCUPÉRER ÉNERGIE,  
CLARTÉ, ET FLEXIBILITÉ**

### **M3. Corps, douleur et trauma** [18, 19 et 20 janvier 2024]

- Reconnaître la dimension et le travail du corps face à la douleur et le trauma
- Identifier les réflexes de survie à la lumière de la théorie polyvagale
- Savoir éviter les réactions d'attaque, fuite, et sidération à travers le corps
- Entraîner nos propres capacités d'adaptation et de récupération

Cout pédagogique pour le 3 jours de formation 320 € \*

\*Tarif early bird pour toute inscription avant le 31.05.2022

aussi pour professionnels sans financement

\*Professionnel avec financement : 570€/module

\*Possibilité de prise en charge formation Qualiopi

✓ Comment s'inscrire ou s'informer ?

<https://giuliacarlone.com/formations-professionnels/>

Un échange préalable par téléphone est nécessaire pour voir l'adéquation.

Un contrat de formation sera édité pour formalisé l'engagement dans la formation.

Un temps de présentation du parcours sera proposé aux personnes intéressées

Intervenante :

**Giulia CARLONE**

*Praticienne en méthodes corporelles intégrées pour la santé et le bien-être | Embodiment teacher et formatrice*

Depuis 2002, je m'intéresse aux processus d'apprentissage à travers le corps.

Au cabinet, j'accompagne adultes et enfants à retrouver leur bien-être, se dépasser et réaliser leur plein potentiel. Mon travail est orienté trauma. Il vise à la construction de ressources psycho-physiques et à l'autonomie de la personne dans son parcours d'évolution.

Mon activité de formation est dirigée vers les particuliers et les professionnels. Elle est orientée à la découverte et à l'intégration du corps en tant que ressource dans la vie au quotidien et, pour les professionnels, en situation d'accompagnement.