



**GIULIA CARLONE**

Integrative Body-centered  
Practices for ealth  
and well-beign

Méthodes corporelles  
Intégrées pour la santé  
et le bien-être

# FORMATIONS 2024-2025

tout public

## LE CORPS EN TANT QUE RESSOURCE

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

Parcours de formation pour qui veut apprendre et développer :

- ta capacité à récupérer énergie, clarté et flexibilité au niveau physique, psychique et émotionnel
- ta capacité à ressentir et agir en sortant d'un logique uniquement mentale
- ta capacité à sortir des schémas qui t'enferment toujours dans les mêmes conditions, situations, ressentis

⚡ **3 MODULES DE 3 JOURS EN RÉSIDENTIEL**

⚡ **4 SÉANCES EN INTERSESSION (en visio)**

⚡ **2 SÉANCES INDIVIDUELLES**

⚡ **CAHIER DE TRAVAIL PERSONNEL**

⚡ **VIDEOS ET AUDIOS AVEC PRATIQUES GUIDÉES**

⚡ **SÉANCES HEBDOMADAIRES D'INTEGRATION (en visio)**

### LE PARCOURS

Le corps en tant que ressource est un parcours de 3 modules qui forment une suite logique.

AOUT – SEPTEMBRE 2024 :

**bienvenu.e à bord !**

Première séance en individuel pour clarifier votre intention et vos objectifs pour la formation

2 SEPTEMBRE 2024 à 20H30 :

**séance d'ouverture**

en ligne

12, 13, 14 SEPTEMBRE 2024 :

**M1 – initiation à l'attention et à la conscience corporelle**

en présentiel à La Terriade à Grimone (26)



**GIULIA CARLONE**

Integrative Body-centered  
Practices for health  
and well-being

— Méthodes corporelles  
Intégrées pour la santé  
et le bien-être

# FORMATIONS 2024-2025

tout public

## LE CORPS EN TANT QUE RESSOURCE

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

SEPTEMBRE 2024 :

**1ère séance intersession**

en ligne (la date et l'heure sera choisi avec les participant.e.s à la formation)

SEPTEMBRE 2024 :

**2ème séance intersession**

en ligne (la date et l'heure sera choisi avec les participant.e.s à la formation)

14, 15, 16 NOVEMBRE 2024 :

**M2 – apprendre à travers le corps : personnages et archétypes**

en présentiel à La Terriade à Grimone (26)

NOVEMBRE/DECEMBRE 2024 :

**2ème séance individuelle**

en ligne ou en présentiel

DECEMBRE 2024 :

**3ème séance intersession**

en ligne (la date et l'heure sera choisi avec les participant.e.s à la formation)

16, 17, 18 JANVIER 2025 :

**M3 – corps, douleur et trauma**

en présentiel à La Terriade à Grimone (26)

FEVRIER 2025 :

**4ème séance intersession**

en ligne (la date et l'heure sera choisi avec les participant.e.s à la formation)



**GIULIA CARLONE**

Integrative Body-centered  
Practices for health  
and well-being

— Méthodes corporelles  
intégrées pour la santé  
et le bien-être

# FORMATIONS 2024-2025

tout public

## LE CORPS EN TANT QUE RESSOURCE

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

### LES MODULES EN DETAIL

Chaque module présente l'alternance de temps d'apprentissage théorique, de mise en pratique et d'expérimentation. (à l'heure d'environ 75% de pratique et 25% de théorie)

#### **M1. Initiation à l'attention et à la conscience corporelle [12, 13 et 14 septembre 2024]**

- 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 [14, 15 et 16 nov. 2024]**

- 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

#### **M3. Corps, douleur et trauma [16, 17 et 18 janvier 2025]**

- 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



**SOLSTICE SCOP**  
coopérative d'entrepreneur.es  
**ORGANISME DE FORMATION**  
www.solstice.coop

formation@solstice.coop - 04 75 25 32 30  
Écosite, 25 ronde des Alsiers, 26400 Eur  
SIREN 438 279 382 - NAF 7022Z - N°TVA  
Organisme de formation enregistré en France  
sous le n°82260114826. SOLSTICE SCOP,



**GIULIA CARLONE**

Integrative Body-centered  
Practices for ealth  
and well-beign

— Méthodes corporelles  
Intégrées pour la santé  
et le bien-être

# FORMATIONS 2024-2025

tout public

## LE CORPS EN TANT QUE RESSOURCE

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

### PRIX

Particulier : 1920 €

Professionnel avec financement : 3600€

pédagogique pour le 3 jours de formation 640 € \*

\*Tarif early bird de 1680 € pour toute inscription avant le 31.05.2024  
aussi pour professionnels sans financement

Incluant :

- dossier pédagogique
- supports pédagogiques et d'intégration (cahier de travail, vidéos et audios avec pratiques guidées)
- séances hebdomadaires d'intégration
- 4 séances d'intersession
- 2 séances individuelles de suivi
- +
- hébergement en pension complète

**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



**SOLSTICE SCOP**  
coopérative d'entrepreneur.es  
**ORGANISME DE FORMATION**  
www.solstice.coop

formation@solstice.coop - 04 75 25 32 30  
Écosite, 25 ronde des Alliers, 26400 Eur  
SIREN 438 279 382 - NAF 7022Z - N°TVA  
Organisme de formation enregistré en France  
sous le n°82260114826. SOLSTICE SCOP,



**GIULIA CARLONE**

Integrative Body-centered  
Practices for health  
and well-being

— Méthodes corporelles  
Intégrées pour la santé  
et le bien-être

# FORMATIONS 2024-2025

tout public

## LE CORPS EN TANT QUE RESSOURCE

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

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.