

# Enracinement et lâcher prise biodynamique

Achim KORTE

Paris – 21 au 24/11/24

## PRESENTATION

Apparemment antinomiques, l'enracinement et le lâcher prise sont en fait complémentaires, et préférablement doivent se suivre dans cet ordre chronologique pour un épanouissement harmonieux.

La première étape de l'enracinement est fondamentale dans la notion d'incarnation et de réalité quotidienne, et lorsque la personne entre en contact avec sa qualité essentielle et rencontre son énergie profonde, la deuxième étape du lâcher prise survient alors et le monde lui répond sans effort.

Il sera démontré et expérimenté les outils que la Psychologie Biodynamique, fondamentalement psychocorporelle, utilise pour libérer l'énergie vivante au cœur de chacun, dénouer les peurs les plus archaïques. Il sera également mis en évidence les résonances et corrélations entre mondes psychique et somatique à travers des études de cas.

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES A ATTEINDRE

- Connaître les éléments théoriques relatifs au stress (Les différents types de stress, leurs effets sur l'organisme, la notion de tensions résiduelles). Comprendre le système nerveux autonome et la digestion viscérale du stress
- Apprendre les techniques psychocorporelles d'exploration et la cartographie des effets du stress dans le corps (apport complémentaire sur la notion de contact ontologique et d'apprivoisement des résistances)
- Expérimenter les techniques psychocorporelles d'approche intuitive et d'apaisement des différentes zones de tensions chroniques
- Repérer le mécanisme d'autorégulation de l'organisme (le psychopéristaltisme et le lâcher-prise)
- Connaître la théorie de l'enracinement (A. Lowen) et de la présence enracinée (psychologie biodynamique)
- Repérer les techniques psychocorporelles sur différents types d'enracinement : avec le sol, par le regard et par le contact
- Expérimenter les techniques psychocorporelles d'exploration des polarités tensions/relâchement (Objectifs – Protocole) et de régulation émotionnelle par les techniques d'enracinement biodynamiques
- Percevoir le lien entre le vécu émotionnel et les répercussions corporelles

## PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

**Public visé :** Tout public majeur.

### Prérequis et modalités d'accès :

La formation requiert une connaissance du vocabulaire dans le domaine de la psychologie et/ou une expérience dans le travail social ou familial et/ou le niveau bac.

## CERTIFICATION :

Une attestation de formation précisant la nature, les acquis et la durée de la session sera remise au bénéficiaire à l'issue de la prestation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE

Ils s'appuient à la fois sur des démarches déductives et inductives :

- **Déductives** : les exposés s'appuient sur l'analyse comparée des modèles théoriques. Ils synthétisent une réflexion en amont, issue d'une question, de l'étude d'un cas ou d'une mise en situation. Ils traitent des aspects relatifs au savoir (définition, présentation de concept...).

Des exercices d'application sont également proposés, qui permettent par ailleurs une évaluation formatrice de certains concepts (présence thérapeutique, techniques psycho corporelles...)

- **Inductives** : pour permettre au stagiaire de s'approprier le contenu de l'action de formation, il est amené à découvrir par lui-même, à faire l'expérience de.

Ces démarches sont essentiellement utilisées pour les aspects liés à la mise en œuvre de nouveaux outils (écoute, reformulation, questionnement...). Elles sont basées sur des mises en situation et des jeux de rôle.

### Moyens pédagogiques :

Exposés sur Powerpoint, paper board, tours de table, jeux de rôles, mises en situation et expérimentation. Polycopiés, musique et matériel de dessin.

### Moyens techniques :

- Salle équipée de matelas et chaises, paper board. Utilisation de matelas ou tables de massages pour les démonstrations. Utilisation d'un ordinateur et d'un vidéoprojecteur. Musique, matériel de dessin, planches d'équilibre, balles, masques, huiles essentielles, bandeaux, etc.
- Documents pédagogiques remis à l'apprenant ou l'apprenante sous forme de livret pédagogique.

Personnes en charge des stagiaires : Présence de 2 assistants, les noms vous seront communiqués ultérieurement.

### Moyen d'encadrement :



#### **FORMATEUR : Achim KORTE**

Psychologue, psychothérapeute, formateur international et superviseur. Pendant ses études de psychologie à Berlin, il rencontre la Psychologie Biodynamique et part à Londres dans le « Center for Bioenergy » de Gerda Boyesen pour approfondir la méthode.

Il y reste 20 années et devient formateur international du centre.

Son travail et ses recherches sur les énergies subtiles l'ont ramené à construire sa propre méthode de diagnostic et de traitement énergétique.

### Moyen permettant le suivi et l'appréciation des résultats :

Suivi de l'exécution : feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée attestation d'assiduité. Attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

Évaluation des compétences :

Verbale : en fin de stage.

Écrite : Compte rendu de stage, à remettre dans un délai d'un mois.

### Organisation et fonctionnement de la formation :

Type de formation : Inter-entreprises

Nombre maximum de stagiaires : 24

Durée totale de la formation : 4 jours de 9h30 / 12h30 – 14h30 / 18h30.

62

Rythme : en continu

Hébergement : sur place et obligatoire, inclus au tarif.

Merci de préciser votre heure et jour d'arrivée et de départ au 04 67 22 40 50 ou par mail [ecole@psychologie-biodynamique.com](mailto:ecole@psychologie-biodynamique.com)

Nourriture : repas assurés par un cuisinier sur place, voir Tarif Formation

Mode d'organisation pédagogique : Présentiel

Lieu de formation : En centre sauf sur demande contraire

**DATES / HORAIRES :**

1 stage de 4 jours sur Paris

Du jeudi 21 – (démarrage à 11h - Arrivée à **10h**) au dimanche 24/11/2024 (fin du stage à 17h)

**HEBERGEMENT :**

Hébergement et nourriture renseignement au 04 67 22 40 50 ou par mail : [ecole@psychologie-biodynamique.com](mailto:ecole@psychologie-biodynamique.com)

**Accessibilité personnes en situation de Handicap :**

Si un aménagement est nécessaire, merci de nous contacter au 04 67 22 40 50 ou par mail : [ecole@psychologie-biodynamique.com](mailto:ecole@psychologie-biodynamique.com)

**ADRESSE du LIEU :**

- CPBPL – 59 Boulevard de Ménilmontant – 75011 PARIS

**TARIF FORMATION :**

<b>TARIF 2024</b>	
<b>Particulier</b>	800 €
<b>Réduit</b>	565 €
<b>Frais de dossier OPCO</b>	130 €
<b>Repas</b>	108 €

- Possibilité d'échelonnements