

Santé
Stress
Souffle
Vitalité
Ancrage
Sommeil
Émotions
Autonomie
Récupération
Ressourcement

®

BOOST

Séminaire immersif

🕒 2 jours

👥 8 à 20

Pourquoi ce séminaire ?

- Le stress chronique, la surcharge et les tensions relationnelles usent le premier outil de travail de chacun : son énergie. Boost intervient avant que l'épuisement ne s'installe.
- Sur tous les continents, les médecines traditionnelles ont développé des méthodes d'entretien de l'énergie vitale, transmises depuis des siècles et redécouvertes ces dernières décennies aux côtés de la médecine moderne.
- Christel Tulipier et Patrick Moreau y ont sélectionné les techniques les plus simples et les plus transposables au monde du travail : ce sont elles qui composent Boost.
- Le parti pris : rien qui demande un praticien, un appareil ou un lieu particulier. Ce qui s'apprend ici se pratique seul, au bureau, en dix minutes.

Comment cela se passe concrètement ?

- Comprendre : comment fonctionnent et se relient les plans physique, énergétique, émotionnel et mental. Les repères avant les pratiques.
- Recharger : respiration, Qi Gong, pratiques corporelles courtes et méditations profondes pour élever son niveau d'énergie et récupérer vite.
- Réguler : auto-hypnose, sonothérapie et techniques de recentrage pour traverser les tensions relationnelles sans absorber la charge émotionnelle des autres.
- Entretenir : sommeil, alimentation, alternance entre mobilisation et récupération : les repères de naturopathie et les rituels courts qui tiennent dans une semaine de travail.
- Ancrer : chacun repart avec son programme personnel, composé parmi les pratiques expérimentées, et le calendrier pour l'installer.
- Le format alterne enseignements brefs et pratique : deux tiers du temps sont consacrés à l'expérimentation.

Séminaire animé par Christel Tulipier et Patrick Moreau, formateurs en Déploiement personnel® et collectif depuis 1995, praticiens énergéticiens et sonothérapeutes, spécialisés dans les sciences de la conscience et les pratiques de santé globale.



Patrick Moreau

Design de
parcours transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

Modalités pratiques

- Format : séminaire immersif, en présentiel.
- Durée : 2 jours.
- Public : équipes en tension, métiers exposés, fonctions à forte charge relationnelle - en prévention, avant la crise.
- Effectif : 8 à 20 participants.
- Prérequis : aucun ; ouvert à tous, sans connaissance ni pratique préalable.
- Modalités pédagogiques : enseignements brefs, pratiques corporelles, respiration, méditation, sonothérapie, auto-hypnose, repères d'hygiène de vie ; deux tiers du temps en expérimentation.
- Modalités techniques : une salle dégagée permettant le mouvement et la position allongée, tapis à prévoir.
- Modalités d'évaluation : auto-positionnement en amont, programme personnel formalisé en fin de séminaire, point d'étape à distance.
- Accessibilité : locaux accessibles PMR. Pratiques adaptables en position assise. Toute situation de handicap : nous consulter en amont.

Parlons de votre contexte

Boost se positionne en prévention primaire et secondaire : il s'adresse aussi bien aux équipes qui veulent se préserver des tensions liées à un métier qu'aux équipes déjà sous tension, avant que l'usure ne devienne arrêt. Nous cadrans ensemble les métiers concernés, la composition des groupes et l'articulation avec vos autres actions QVCT.

Première étape : un échange de 30 minutes pour cadrer le besoin.

Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, selon le nombre de groupes.
- Délais d'accès : intervention planifiable sous 4 à 6 semaines après validation du devis.

Patrick Moreau

Design de
parcours transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr