



# UNITÉ DE FORMATION 2

## « LA DIMENSION PSYCHO-SENSORIELLE » ANIMER UN ATELIER DES 5 SENS

### PROGRAMME

Prolongement de la formation « les fondamentaux », cette unité de formation permet d'approfondir l'expérience et les connaissances acquises tout en y apportant une spécificité : le travail sensoriel.

Deux grands axes sont proposés :

#### **1 - LE CONTACT :**

vous expérimenterez l'interaction entre la relaxation et les activités sensorielles de l'ouïe, du toucher et de la vue, qui sont des organes de contact permettant la communication. Plusieurs exercices de relaxation psychosensorielle basés sur la méthode Vittoz seront proposés. Vous pratiquerez et apprendrez à créer des yoga nidra en lien avec les cinq sens de perception et les cinq sens d'action. D'un point de vue théorique voici quelques grands thèmes qui seront abordés : la perception, l'action, la communication, l'influence du mental...

**2 - LA MÉMOIRE :** vous redécouvrirez et exploiterez l'interaction entre les sens de perception, principalement l'olfaction et le goût, et la mémoire. La mémoire, élément essentiel des apprentissages peut être développée, améliorée, entretenue par la relaxation. Les thématiques abordées seront : le fonctionnement de la mémoire, son rôle dans la visualisation, sa place dans le fonctionnement psychique, utilité et limite au quotidien...

Ce module permet de découvrir la relaxation psycho-sensorielle Vittoz.