

QU'EST-CE QUE LE TRAINING SANTE ?

Le Training Santé est une méthode d'entraînement dont l'objectif est le développement d'une attitude positive par rapport à notre santé et à son maintien. Depuis plusieurs années, la médecine publie des travaux de recherche concernant les liens unissant psychisme et immunologie ; ces travaux de psycho-immunologie ont permis une avancée majeure dans la compréhension des liens existants entre notre état de santé et les croyances structurant notre perception de la réalité.

Ce que nous appelons santé est une force interne d'intégration et d'adaptation, perçue comme une vitalité et une confiance en soi concernant sa longévité et son bien-être. C'est un potentiel, à la fois physiologique et psychologique, qui nous permet de favoriser l'intégration des variations de l'environnement, d'en tirer parti, et qui est aussi un facteur important dans la prévention, dans l'évolution d'une maladie, ou dans sa guérison. Il est possible d'être en bonne santé malgré maladie, comme il est possible d'être mauvaise santé et non malade (pour l'instant...).

La psycho-immunologie met clairement en évidence des liens entre notre santé et notre psychisme. L'enjeu du Training Santé est d'explorer et de modifier concrètement l'adaptabilité de notre système de défense. En effet celle-ci est souvent comparée à notre adaptabilité psychologique et la façon dont notre neurologie a pu construire des représentations semble opérer sur certains paramètres favorisant notre santé.

CE QUE N'EST PAS LE TRAINING SANTE :

Il n'est pas une méthode de guérison, à plus forte raison une médecine parallèle. Au contraire, au-delà de son côté prévention, il est pour la personne malade une façon de participer au projet de soins établis par le médecin afin de favoriser le déroulement.

Dans le cadre médical, il permet au patient de jouer un rôle responsable dans le processus de soins.

QUEL EST SON INTERET ?

- **Le Training Santé propose à tous les professionnels du soin une méthodologie d'accompagnement des personnes malades.**
- **Le Training Santé permet à toute personne malade de vivre autrement sa maladie, de façon plus responsable, plus libre, et de participer activement au processus de soins ; elle renforce la motivation et l'harmonisation de tous les facteurs psychologiques et existentiels lui permettant de faire face à sa maladie.**
- **Le Training Santé permet à toute personne de devenir plus responsable de sa santé d'une façon générale, est aussi de prévenir les moments difficiles de l'existence (stress, chômage, retraite, deuil...) propice à déstabiliser notre système immunitaire.**

LE TRAINING SANTE

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

METHODE :

Le Training Santé Sophrologie Caycédienne utilise les méthodologies les plus récentes de la Sophrologie Caycédienne de 2005.

L'efficacité de cette approche permet de participer à cette formation sans aucune connaissance ni aucune pratique de la Sophrologie Caycédienne.

PUBLIC :

- **Tous professionnels de la santé et de la relation d'aide.**
- **Toute personne désireuse d'être plus responsable de sa propre santé, de son devenir...**
- **Toute personne curieuse du fonctionnement humain.**

PRINCIPES ET METHODE :

Il est construit sur quatre fondamentaux :

- **Réintégrer la corporalité tissulaire et cellulaire.**

Le corps et ses structures tissulaires cellulaires et organiques ne sont plus vécues en tant qu'objets insécurisants, apte à nous trahir par la maladie, mais comme une force originale et fondamentale, essentielle dans la perception de nous-mêmes, porteuse de valeurs, sur laquelle nous pouvons nous appuyer avec confiance.

- **L'apprentissage senso-perceptif.**

C'est une des bases de l'harmonisation corps esprit ; nous développons chez-nous la capacité à nous représenter les structures physiologiques en même temps que nous les percevons. Ce travail se fait toujours dans une orientation dite positive, c'est-à-dire harmonisant les deux.

- **La programmation tissulaire & cellulaire.**

Elle se base sur l'exploitation des phénomènes de mémoires tissulaires cellulaires et sur les capacités d'anticipation positive. Elle crée une réelle dynamique dans la perception de notre physiologie.

- **Se redécouvrir dans une dynamique de sens et de santé.**

Tout au long de l'entraînement, la personne se déconditionne des a priori limitatifs, se stimule, intègre sa dynamique de santé dans le sens plus général de son existence, créant entre les deux, une forte synergie.

PROGRAMME ET CONTENU PEDAGOGIQUE:

Tout au long des quatre jours de formation, le programme intègre progressivement les concepts fondamentaux jusqu'à construire des modèles d'entraînement personnel.

- **Présentation de la Sophrologie Caycédienne et du Training Santé.**
- **La notion de système de santé dans l'intégration du schéma corporel**
- **Le processus de dynamisation et d'intégration des croyances positives et de la confiance envers notre propre santé.**
- **Apprentissage de techniques adaptées des Relaxations Dynamiques et des techniques spécifiques.**
- **Vivre la présence de son propre corps et de ses tissus en évolution de santé.**
- **Apprendre à se projeter positivement dans le futur vers les moments de santé idéale.**
- **La programmation santé tissulaire, cellulaire positive.**
- **Reprendre contact avec le positif passé et les meilleurs souvenirs de santé.**
- **Stimuler dans les tissus leur énergie originelle.**
- **Percevoir notre santé comme un tout, comme une fonction vitale toujours présente et en développement.**