Centre de Formation 3C

16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING
Siren 849 168 414 -
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44570401757
*www.methode3c.com - **contact@methode3c.fr***

METHODE EDUCATIVE 3C

Concentration-Calme-Contrôle

Corps-Cœur-Cerveau

UNE EDUCATION à la NON-VIOLENCE

STAGE DE BASE

MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C

300 €

MARTINIQUE 30/31 OCTOBRE 2021

Michèle DREIDEMY ***Fondatrice de la Méthode Educative 3C - 06 13 80 77 40***

Centre de formation : contact@methode3c.fr - michele.dreidemy@methode3c.fr

Contact MARTINIQUE : Maryline SYLVESTRE 06 96 06 74 34

LA METHODE EDUCATIVE 3C

Elle est avant tout une Education pour la non-violence, elle est :

☛ une **technique psychocorporelle globale** qui intègre le corps, le cœur et le cerveau
☛ basée sur une **philosophie de vie humaniste** dans laquelle on retrouve des valeurs et des attitudes de vie positives comme : **le respect, la tolérance, la bienveillance.**

Elle a été crée par

☛ **Michèle DREIDEMY**, Professeur de yoga (avec spécialisation pour enfant) et Relaxologue. En tant qu'infirmière psychiatrique, son travail en milieu hospitalier avec des enfants en difficulté lui a permis d'adapter et d'élaborer les exercices en fonction de leurs effets structurants et équilibrants.

Une éducation équilibrée part du principe qu'elle a pour vocation d'accompagner l'enfant dans **son développement global : physique, émotionnel et intellectuel.** L'accumulation des savoirs théoriques doit être associée à l'acquisition d'un savoir faire et d'un savoir être. Si la connaissance est indispensable, il est nécessaire de la compléter par l'ouverture au monde et **c'est essentiellement par le corps que nous entrons en relation avec ce monde qui nous entoure**. C'est par le corps aussi que nous percevons notre monde intérieur.

En proposant **des exercices simples** de respiration, de concentration ou de détente physique, la Méthode permet à la fois d'apaiser les émotions conflictuelles et de lutter contre leurs effets négatifs (pensées parasites, tensions physiques).

Les exercices sont pour l'intellect **un entraînement à la concentration.** Tout comme le sportif qui s'entraîne, le pratiquant devient plus performant. Les exercices favorisent l'attention à soi et au monde.

Cette Méthode **adaptée à l'enfant et l'adolescent** se base sur les aspects les plus bénéfiques de diverses techniques orientales anciennes comme le Yoga et de pratiques occidentales plus modernes comme la relaxation.

A QUI S'ADRESSE CE STAGE

- ✓ Aux personnes voulant découvrir la ME3C et acquérir des outils pour aider les enfants
- ✓ Aux personnes qui souhaitent faire le stage de base avant de s'inscrire à la formation de Moniteur ME3C

CONTENU DU STAGE

- Les fondements de la ME3C – la concentration - Le calme – Le contrôle
- **Cours théoriques :** le symbolisme de la respiration – Lien entre états psycho-mentaux et respiration. L'importance de la respiration abdominale et ses effets sur le plan physiologique et psychologique.
- Comment utiliser son énergie de manière positive – Comment aider son enfant à sortir de la colère
- **Pratique et apprentissage** d'une dizaine d'exercices de base de la ME3C à utiliser directement pour aider son enfant à se concentrer, se détendre et à retrouver son calme.

INTERVENANTE **Michèle Dreidemy Fondatrice de la ME3C**

LIEU MARTINIQUE - **DATE : 30 / 31 Octobre 2021**

TARIF 300 € à régler à METHODE 3C

Centre de Formation

16 rue du Capitaine Courdavault HOLVING
06 13 80 77 40 - contact@methode3c.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE DE BASE

MARTINIQUE

BULLETIN D'INSCRIPTION
Envoyer un mail à contact@methode3c.com
pour nous informer de votre inscription

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE
.....

Tél. ..... Portable .....

E Mail .....

PROFESSION ou autre .....

- ❑ Je m'inscris au stage de base du **30 /31 Octobre 2021 en MARTINIQUE**

  au prix de 300 €

- ❑ Ci-joint un chèque de **150 € d'acompte pour l'inscription** *à l'ordre de :* ***Méthode 3C***

  A envoyer à CENTRE DE FORMATION 3C ***16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING***

REGLEMENT FORMATION 1 chèque de 150 € à régler avant le début du stage

---

L'acompte est remboursé si le stage est annulé de notre fait.
Une confirmation d'inscription sera envoyée avec les informations pratiques