

Centre de *F*ormation 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



Concentration-Calme-Contrôle

Corps-Cœur-Cerveau

UNE EDUCATION à la NON-VIOLENCE

STAGE DE BASE
MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C

300 €

MARTINIQUE

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 créée 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 à définir

TARIF 300 € à régler à METHODE 3C