

Formation 3C

METHODE 3C SASU

16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING

Siren 849 168 414 -

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44570401757 à la Préfecture du Grand Est

[www.methode3c.com](http://www.methode3c.com) - [contact@methode3c.fr](mailto:contact@methode3c.fr)



# Méthode 3C *Concentration-Calme-Contrôle*

**UNE EDUCATION à la NON-VIOLENCE**



**STAGE DE BASE**

**18/19 JANVIER 2025**

**MARTINIQUE**

**2 JOURS soit 14 H**

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

[contact@methode3c.com](mailto:contact@methode3c.com)

## LA METHODE 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.**

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).

Cette Méthode **adaptée à l'enfant et à 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 M3C 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 M3C

### PRE REQUIS

- ✓ Ce stage ne nécessite pas de prérequis.
- 

### OBJECTIFS DU STAGE

- Apprendre des exercices de la M3C, les pratiquer, ressentir leurs effets pour pouvoir ensuite les transmettre aux enfants
- Comprendre l'interaction entre le corps et le psychisme
- Comprendre l'état d'esprit de la M3C

### CONTENU DU STAGE

- Les fondements de la M3C – 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 M3C à utiliser directement pour aider son enfant à se concentrer, se détendre et à retrouver son calme.
- 

### MODALITE DE VALIDATION

- Quizz d'évaluation des acquis en amont et en aval de la formation par les stagiaires
  - Attestation de formation en fin de formation.
- 

**INTERVENANTE Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C**

Coordonnées pour tout renseignement 06 13 80 77 40

---

### ACCECIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Merci d'indiquer lors de la commande si un(des) stagiaire(s) présente(nt) des situations de handicap.

**DATE : 18/19 JANVIER 2025**

**LIEU** Quartier Volcart, 15 Allée des Bambous 97228 Sainte-Luce

**TARIF 280 €** à régler à METHODE 3C