

FORMATION3C

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

Méthode Educative 3C

*Concentration-Calme-Contrôle
Corps-Cœur-Cerveau*



03/04 MAI 2025

GRAND-EST

14 H

Avec

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

contact@methode3c.com



STAGE DE BASE

*Une pratique de Bien-Etre
Pour
ENFANTS
ADOLESCENTS*

Une Education

*A la non-violence
Au Bien-être
A la confiance en soi
A la gestion des émotions
A la concentration
A la maîtrise de soi*



www.methode3c.com

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.**

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 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

PRE REQUIS

- ✓ Ce stage ne nécessite pas de prérequis.
-

OBJECTIFS DU STAGE

- Apprendre des exercices de la ME3C, 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 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.
-

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

Renseignements 06 13 80 77 40 contact@methode3c.com

ACCESIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

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

LIEU 16 rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING

DATE : 03 et 04 MAI 2025

TARIF 280 € à régler à METHODE 3C

TARIF F.C. 320 € (nous contacter pour devis et convention)