

Aperçu de la formation de Sounder Sleep System™ (Curriculum)

Pour suivre la formation et devenir enseignante de Sounder Sleep System™ certifiée, les conditions suivantes doivent être remplies :

- Déclaration écrite d'intérêt personnel et professionnel pour le Sounder Sleep System
- Participation aux 2 modules en l'espace d'un an
- Au moins 9 jours, 45 heures de présence au cours en présentiel
- Entre les segments : échanger avec des collègues, s'enseigner mutuellement
- Audios des exercices d'env. 20 minutes pour créer son propre matériel pour les cours
- Transcriptions des enregistrements des cours
- Etudes du matériel dans le google drive
- Présentation d'un exercice de chacune des 4 formes (WB/BNA/TZ/NZ)
- Présentation du Sounder Sleep System pour un public fictif dans le dernier segment
- Entretiens avec Janine et l'organisatrice respective de la formation

Généralités

- Les programmes de formation sont ouverts en premier lieu aux praticiens Feldenkrais ; dans certaines conditions à des personnes d'autres professions somato-psychiques (fréquentation d'au moins 10 heures de MF en groupe plus 10 heures de SSS ainsi que lu le livre '1,2,3, sommeil' dans l'année précédant la formation)
- Les personnes qui souhaitent suivre cette formation 'pour elles-mêmes', peuvent renoncer à un certificat d'enseignement ; une attestation de participation est délivrée pour les jours suivis
- A la fin de la formation, un certificat d'enseignant est délivré après une présentation réussie a été donnée
- En cas de besoin et à la discrétion de la formatrice, une nouvelle présentation peut être demandée en ligne

Comment se déroule une formation ?

Le Sounder Sleep System est enseigné de manière systémique, ce qui signifie que chaque cours est unique dans sa forme, alors que le contenu est pratiquement le même à chaque fois.

Les participantes doivent se plonger le plus profondément possible dans l'expérience afin de découvrir avec quelle facilité nous pouvons nous sentir plus à l'aise avec des mouvements subtils, minuscules et surtout peu nombreux, de la respiration naturelle et comment nous pouvons nous amener dans des états de calme profond et même au seuil du sommeil.

Des sessions de feed-back sur les effets donnent un aperçu de l'expérience individuelle de toutes les personnes présentes - ce qui est un avantage et un facteur important pour la compréhension du SSS et de son fonctionnement.

L'ensemble des journées de cours sont axées sur un apprentissage serein, joyeux et sûr.

À la fin de chaque journée les leçons sont revues étape par étape et notées individuellement, afin d'intégrer une autre variante de compréhension.

Tous les enregistrements audio sont mis à disposition.

Les déjeuners communs optionnels offrent un espace pour des discussions privées et beaucoup de choses peuvent ainsi être approfondies ou apprises en plus.

Contenu pratique

- + Les bercements pour autorégulation
- + La Respiration Naturelle Consciente pour rétablir le rythme respiratoire naturel
- + Les Apaiseurs de Jour pour des pauses réparatrices pendant la journée, un apaisement général
- + Les Apaiseurs de Nuit pour pratique agréable et (ré)endormissement la nuit
- + Des diverses pratiques pour calmer les pensées et les soucis qui tournent et donc l'esprit.
- + Réactions sur les expériences vécues, décrire les états, communiquer en groupe

Contenu théorique

- + Les insomnies primaires, d'où ils viennent et où ils mènent

- + Histoire du sommeil et son héritage
- + Respiration et sommeil, santé générale, présentation de techniques de respiration
- + Feldenkrais et Sommeil
- + Propositions pour organisation de vos propres ateliers
- + Divers schémas pour une meilleure compréhension des caractéristiques des techniques
- + Différences entre la méthode Feldenkrais et l'enseignement du Sounder Sleep System
- + Domaines d'application du SSS (cours dans des cliniques, entreprises, écoles...)