

Formation en présentiel
avec Janine Holenstein

Sounder Sleep System™

Apprendre des techniques simples pour (re)trouver un meilleur sommeil et être plus calme dans toute sa vie.



Saillans V :: octobre 2024– avril 2025

Public concerné :

La formation au Sounder Sleep System™ s'adresse

- En priorité aux enseignants Feldenkrais et aux étudiants en 3e et 4e année de formation.
- Sur dossier, aux personnes issues d'autres professions somato-psychiques, aux conditions suivantes :
 - 1) Participation à au moins 10 heures de Feldenkrais en leçons de groupe
 - 2) Participation à 10 heures de Sounder Sleep System dans l'année précédant la formation auprès d'un(e) enseignant(e) certifié(e)
- Lecture du livre "1, 2, 3, sommeil" de Michael Krugman, traduction par Blandine Wong, éditon Kikekoidonou

Date :

- Session 1 du 23 octobre 2024 au 27 octobre 2024
- Session 2 du 20 avril 2025 au 23 avril 2025

Frais pédagogiques :

- 1080€
- 980€ pour toute inscription avant le 1er avril 2024
- Le règlement de la formation complète se fait à l'inscription en 3 chèques : un acompte encaissé à réception de l'inscription et 2 chèques, encaissés un avant chaque session.

Taille du groupe:

- 15 participants maximum

Lieu :

- Saillans en Drôme, petit village à l'environnement reposant et accessible par train, bus, covoiturage. La salle de formation, chaleureuse, prédispose au bien-être. Hébergement avec de nombreuses solutions (Airbnb, chambres chez l'habitant, camping à 5mn à pied). Repas végétarien commun à midi pour un prix modique.

Organisatrice:

- Anne Dumont, 06 07 22 99 56, contact@anne-dumont-feldenkrais.com
- Informations sur toutes les formations dispensées par Janine : www.soundersleepsystem.ch

À propos de Sounder Sleep System

Le Sounder Sleep System est basé sur la découverte que certains mouvements simples, lents, minuscules et doux peuvent nous faire passer d'un état d'éveil, d'attention ou même de nervosité à un calme physique et mental profond.

Il offre ainsi un merveilleux moyen d'être plus serein et de retrouver un sommeil plus reposant.

L'origine

En 1999, l'enseignant Feldenkrais Michael Krugmann (1951-2016) a commencé à proposer publiquement le Sounder Sleep System. Il l'a développé au cours de longues années de pratique personnelle à partir d'éléments de pratiques d'auto-guérison traditionnelles et modernes telles que le yoga, le Healing Qi Gong, le Tai Chi, le training autogène ainsi que d'autres formes de méditation, combinés à la méthode Feldenkrais et aux connaissances scientifiques actuelles de l'époque.

Janine Holenstein

Janine Holenstein est praticienne Feldenkrais dans son propre cabinet depuis 1998 et enseigne également le Sounder Sleep System depuis 2004. En 2007, elle est devenue l'assistante de Michael Krugman (voir ci-dessus) et forme elle-même des enseignants de puis 2020.

Ses formations se caractérisent par un raffinement et un développement constants, se basent également sur les nouveaux développements scientifiques et médicaux.

Contenu

- Formation essentiellement pratique, Janine enseigne comment le mouvement et la direction de l'attention conduisent le corps et l'esprit à un repos profond. C'est dans cet état d'être chez soi, dans une sensation d'unité que nous nous endormons lorsque nous avons besoin de sommeil.
 - * Comment à partir de petits mouvements simples, lents et doux effectués dans la journée, un état de calme physique et mental s'installe –jour et nuit– et de plus en plus.
 - * Comment ces mini mouvements induisent la nuit le sommeil ou son retour ou un état de calme sans souci et nourrissant.
 - * Comment la respiration naturelle gère ces mini mouvements.
 - * Comment activer à tout moment choisi le système nerveux parasympathique vers plus de calme et de détente.
- Vous pratiquerez l'endormissement, le réveil et le rendormissement.
- Vous apprendrez de la pratique des séances et de l'animation auprès de vos collègues.
- Vous aurez à disposition les enregistrements audios et du matériel pédagogique pour vous entraîner entre les 2 sessions et devenir un enseignant de ce système.
- A la fin du cursus, un certificat est délivré suite à la validation d'une mise en situation. Vous aurez alors l'accessibilité à un espace de stockage collectif de ressources et la possibilité de référencement au site web dédié au Sounder Sleep System™



Cette formation est conforme aux directives de
International Federation of the Sounder Sleep System™.

www.soundersleepsystem.org/fr

