

PROGRAMME DE L'AUTO-FORMATION

1. Présentation des **principes généraux** de la méthode
2. **A qui** la méthode s'adresse t-elle?
3. Pourquoi il est essentiel de **se bouger** & de l'importance d'avoir une **vie équilibrée**
4. Les **bienfaits** et **conseils** d'utilisation de la méthode
5. **Présentation des 52 mouvements** avec supports Photo et Vidéo
6. **Fiches d'auto-évaluation** de l'appropriation des mouvements
7. Quelques **mouvements intermédiaires** (respiration/visualisation/auto-massages)
8. Exemples d'**autres pratiques** complémentaires
9. Conclusion
10. Allez plus loin dans la pratique...