



« L'enseignement qui n'entre que dans les yeux et les oreilles est comme un repas pris en rêve »
Proverbe chinois

SOMMAIRE

Edito	p. 1
Université des 4 saisons	p. 1
Le billet du directeur	p. 2
Exercice pratique	p. 3
Journée d'étude	p.4

EDITO

Bonjour,

Nous sommes entrés en 2021... qui semble se chercher !

Au moment où cette newsletter est rédigée, il plane la perspective d'un 3^{ème} confinement. Depuis le printemps passé, la crise s'est accentuée. La peur a gagné les foyers. Les médias assènent dans nos esprits que la vaccination sera la porte de sortie de cette crise. Une folle compétition s'est mise en place pour la création du vaccin miracle. Les scientifiques rigoureux, qui savent l'exigence d'une telle production, constatent un travail bâclé. Les apprentis sorciers, les professionnels du pouvoir d'état et celui de la finance ont trouvé un formidable terrain de jeu. Les effets délétères de cette gestion sanitaire ne sont pas encore mesurés. A termes le bilan va s'avérer catastrophique. L'esprit positif, la résilience sont les clés pour traverser ce moment inédit.

L'organisation des formations a été bousculée. Gageons que celle-ci pourra retrouver un cours normal à la fin du printemps. Ce sont des journées d'étude thématiques qui vont être privilégiées pour les prochains mois. Voici une newsletter minimaliste que nous vous laissons découvrir.

Vous pouvez nous contacter à tout moment pour toute demande d'informations ou de précisions concernant nos programmes.

Bonne lecture, avec nos meilleurs souhaits de résilience, de santé et de créativité pour cette nouvelle année 2021.

L'équipe IFGAP.

Email : institut@ifgap.net

Site : www.ifgap.net

Suivez l'IFGAP en temps réel sur les réseaux sociaux



twitter.com/ifgapcom



facebook.com/ifgapfrance



viadeo.com/ifgap



L'UNIVERSITE DES 4 SAISONS

Un concept unique proposé par l'IFGAP

Ce concept d'universités de l'IFGAP se déploie tout au long de l'année. Il vous offre ainsi une triple possibilité :

- Suivre un cycle complet de formation, en démarrant le cursus à la saison de votre choix.
- La formule intensive d'été, qui permet de suivre une à 4 semaines de stages, en résidentiel.
- L'inscription « à la carte » : en fonction de vos disponibilités, vous choisissez la session thématique qui vous intéresse. Elle vous permet de découvrir et d'approfondir un thème spécifique de formation. La mise en place d'un livret de parcours personnalisé IFGAP est conseillé. Des équivalences peuvent être établies pour l'obtention d'une des certifications en Gestalt : coaching, thérapie, expression artistique, pratiques de bien-être et de santé, supervision.

Pour plus de détail, **contactez-nous.**

L'UNIVERSITE d'Hiver

Après la session de novembre qui a porté sur la découverte des neurones miroir et des ressources du corps, la prochaine journée d'étude aura pour thème « **Comment utiliser notre cerveau reptilien** ». Cette instance, la plus archaïque de notre organisme recèle des ressources méconnues. Nous découvrirons comment effectuer la connexion pour en bénéficier dans le quotidien personnel et professionnel.

En Visio, Samedi 6 février : de 10h à 16h30

L'UNIVERSITE de Printemps

Programme à venir en fonction de l'évolution des décisions politiques liées à la crise sanitaire.

L'UNIVERSITE d'Eté

Un moment exceptionnel d'intensité !

Programmée **du 31 juillet au 21 août** : Gestalt-Art-Thérapie, Hypnose, Pratiques de bien-être et de créativité...

Moments de : ressourcement, partage, formation

Formation - Supervision

En continu en Visio, et, en présentiel si possible.

A découvrir

Pages 2 et 3 :

. LE BILLET DU DIRECTEUR :

« Vous avez cerveau reptilien ? »

. EXERCICE PRATIQUE : « Le 6^{ème} sens »

Page 4 : La journée d'étude de février

LE BILLET DU DIRECTEUR - Vous avez dit « cerveau reptilien » ?

Les quatre instances de notre superstructure : le cerveau

Lors de la journée d'étude de novembre, nous avons effectué un voyage depuis l'origine de l'univers, il y a 14,5 milliards d'années, en passant par la naissance de la Terre, il y a 4,5 milliards d'années, pour voir l'avènement de l'humain, il y a 7 millions d'années. Nous avons vu que pendant la période fœtale, chacun(e) de nous « parcourt » la phylogénèse. C'est-à-dire que nous « revivons » l'évolution des espèces. La structuration de notre cerveau et du système nerveux en témoigne :

Le 1^{er} étage, dit reptilien remonte à 400 millions d'années, il comprend les régulations biologiques.

Le 2^{ème} étage, dit limbique remonte à 6 millions d'années, il comprend la création de nos émotions.

Le 3^{ème} étage, qui comprend notre faculté de pensée, le néocortex, remonte à 3,6 millions d'années

Une 4^{ème} instance découverte en 1996, par le chercheur italien Giacomo Rizzolatti : les neurones miroir. Une découverte peu connue du grand public, qui correspond très probablement à une découverte scientifique majeure.

Notre cerveau reptilien

Il est considéré comme réflexe, automatique, incontrôlable. C'est celui qui a permis la survie de notre espèce. La reproduction, la protection du territoire sont parmi ses fonctions de base. Il assure les régulations biologiques, les biorythmes et la température du corps. Pour la science, il échappe complètement à notre contrôle. les yogis ont depuis longtemps démontré le contraire. Cette composante « animale » a été refoulée par la culture occidentale à toile de fond judéo-chrétienne.

Dans l'enseignement de l'IFGAP, nous cherchons à redonner ses lettres de noblesse à nos instances archaïques. Elles impliquent l'intégration de cette partie animale qui nous compose. Cette intégration permet l'accès à un nouveau mode d'intelligence éminemment précieux en thérapie, en coaching, en pédagogie, en créativité.

La relation de résonance, qui est le mode d'accompagnement développé au sein de l'IFGAP mobilise les 4 instances de cette superstructure qu'est notre cerveau. Ainsi les formations que propose notre école comprennent-elle l'ouverture de nouveaux canaux permettant l'accès aux multiples intelligences que la vie a mise en place. Connecter, intégrer les ressources de notre cerveau reptilien, constituent une des finalités de l'enseignement.

EXERCICE PRATIQUE – Déconnecter du mental par le 6^{ème} sens



Dans mes accompagnements en thérapie, en coaching, en supervision, je suis conduit à constater quotidiennement combien la majeure partie d'entre nous est coupée de ses sensations corporelles. Je constate souvent que plus la personne a fait des études supérieures, plus la dimension conceptuelle prédomine, et la connexion aux sensations corporelles est difficile. Elle demande un lent apprentissage qui ne s'effectue hélas pas à l'école, ni dans la famille.

Un sens méconnu ou sous-utilisé : la cœnesthésie ou cénesthésie

Un exercice simple pour s'ouvrir à la cénesthésie et à « l'intelligence reptilienne » :

- 1- Tout en continuant à lire ces lignes, ne bouger plus : restez immobile, comme une statue.
- 2- Fermez les yeux : prêtez votre attention aux sensations dont vous pouvez prendre conscience, en réceptivité.
- 3- Repérez dans votre corps un endroit qui peut être moins confortable, en tension.
- 4- Commencez à bouger tout doucement dans cette zone, ou près de celle-ci, élargissez votre mouvement progressivement.
- 5- En vous laissant guider par les sensations, évoluez vers une position de votre corps qui vous soit plus confortable, agréable. Savourez, l'instant des sensations, sans réfléchir, sans analyser, en réceptivité.

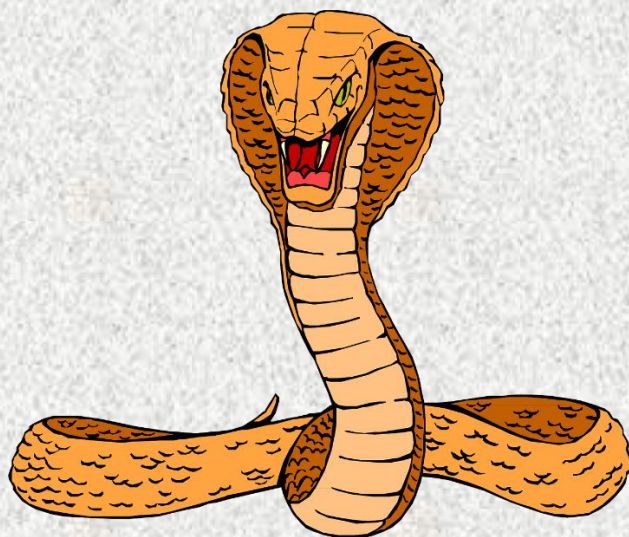
“Petit rappel sur la notion de réceptivité

Retenez que la réceptivité est la mise en veilleuse de notre système de représentation mentale, du jugement. permet de nous de nous rapprocher de la « réalité », de l'instant. C'est la voie de la pleine conscience.

L'exercice qui vous venez d'expérimenter est une des façons de déconnecter du mental, de vous ouvrir à votre intelligence « reptilienne ». L'entraînement consiste ici à ponctuer votre quotidien d'instant où vous vous mettez en contact conscient avec votre corps, ceci, en prêtant votre attention à vos sensations dans l'attitude de réceptivité. Lorsque vous êtes véritablement en réceptivité, il n'y a donc aucune analyse, aucun jugement, il n'y a pas de recherche d'effets particuliers. Simplement, vivre l'instant de la sensation, sans aucun projet.

Karim Reggad – 06 10 28 44 73

Comment utiliser notre cerveau reptilien Pour l'intelligence des situations



En thérapie, en coaching, en supervision

« Après la journée consacrée aux structures du cerveau et des neurones miroir, nous allons découvrir et expérimenter un mode relationnel innovant, connecté aux instances les plus archaïques de notre être. Mode expérimenté depuis 40 ans dans le cadre de l'accompagnement professionnel individuel et collectif. Nombre de thérapeutes, notamment gestaltistes, sont en train de le découvrir » **Karim Reggad**

➤ **Horaires** : 10h – 12h30 & 14h – 16h30

Inscription : 95€ avant le 30 janvier – 120€ après cette date

➤ **Contact** : 06 10 28 44 73 - **Mail** : institut@ifgap.net