IFGAP INSTITUT - NEWSLETTER HIVER 2022-23

« 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
Programme 2023	p.4 à 9

EDITO

Bonjour,

2023 est certes une nouvelle année ! Dans ce contexte particulier où le conflit armé fait suite à la pandémie, beaucoup d'entre nous évoluent sous le régime de l'angoisse, de la peur de l'avenir, du stress.
Accéder aux bonnes informations, garder son calme, stimuler les hormones d'un bien-être, semblent devenir une gageure. C'est pourtant bien une nécessité salutaire. L'esprit positif, la résilience sont les clés incontournables pour traverser cette période inédite. Le corps est le lieu premier où s'inscrivent nos ressentis. Il est un baromètre de l'impact de l'environnement sur notre être au monde. La philosophie et la pédagogie de l'IFGAP est toute orientée vers cette nécessité d'acquérir les compétences adaptées pour répondre aux contraintes de la vie dite moderne, et, qui permettent un accompagnement de qualité. L'enseignement est accessible à tous, que l'on soit ou pas une.e professionnel.le de l'accompagnement dans le champs de la thérapie, du coaching, de la pédagogie.

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

*Bonne lecture, **avec nos meilleurs souhaits de santé et de créativité pour cette nouvelle année 2023**.*

***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

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 en métropole, en Guadeloupe et bientôt au Maroc. Vous pouvez accéder à :
-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. La formation complète vous permet d'accéder **à 5 compétences**: thérapie, coaching, expression artistique et de bien-être, supervision.
Pour plus de détail, **contactez-nous** : 0610284473

L'UNIVERSITE d'Hiver

27.28.29 janvier : « L'intelligence corporelle et émotionnelle dans l'accompagnement des situations de crises et de souffrance »
Comment développer de nouveaux mode d'intelligence des situations dans notre quotidien personnel et professionnel.

L'UNIVERSITE de Printemps

24-25-26 mars : « Les clés de l'intuition et de la créativité en coaching, en thérapie et en pédagogie »

L'UNIVERSITE d'Eté

Un moment exceptionnel d'intensité !

Programmée **du 30 juillet au 20 août** : Gestalt-Art-Thérapie, Hypnose, Pratiques de bien-être et de créativité…
Moments de : ressourcement, partage, formation

VISIOCONFERENCES – SUPERVISION

Journées d'études – En présentiel & distanciel

A découvrir
Pages 2 et 3 :
. LE BILLET DU DIRECTEUR :
« Notre corps est un mystère ! »
. EXERCICE PRATIQUE :«Le jugement »
Pages 4 à 9 : Programme 2023

LE BILLET DU DIRECTEUR - « Notre corps est un mystère ! »

Depuis l'origine de la vie

Lors de la visioconférence de novembre avec Miriam Gablier, nous avons effectué un état des lieux de la connaissance que nous avions du corps. Quel constat avons-nous partagé ? En fait, que ce soit au niveau de la biologie ou des neurosciences, l'accumulation du savoir scientifique ne nous permet pas d'affirmer que nous savons ce qu'est réellement le corps. Nous en sommes loin ! L'origine de notre monde se situerait à 14,5 milliards d'années. Selon le physicien Emile Charon, les électrons voyageraient en se chargeant continuellement d'information, passant par la naissance de la Terre, il y a 4,5 milliards d'années, et jusqu'à l'avènement de l'homo sapiens, il y a 7 millions d'années. Ce qui pourrait expliquer l'accès à des mémoires, à des informations inédites lors de certains états induits par la respiration holotropique, par la mobilisation du corps avec les rythmes, ou par l'absorption de substances hallucinogènes par exemple. 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 témoignerait. Les milliards de cellules qui constituent notre corps et le nombre incalculable d'électrons qui les « accompagnent », recèlent des informations et peut-être de l'intelligence qui dépassent notre capacité d'entendement actuel. Une dernière instance a été découverte en 1996, par le chercheur italien Giacomo Rizzolati : les neurones miroir. Cette découverte encore peu connue du grand public, correspond très probablement à une découverte scientifique majeure. Elle pourrait nous faire reconsidérer notre approche et notre compréhension du comportement humain, de ses troubles.

Notre corps, notre instrument

Il est temps d'apporter à notre corps l'attention et le soin qu'il lui reviennent. Depuis, très longtemps, je répète la chose suivante : « L'homme a le même rapport à la nature et à la femme que celui qu'il a avec son propre corps. Quand il accordera l'attention et le respect que demande son corps, il pourra alors véritablement se mettre en harmonie avec son environnement ». Pour le moment, il reste du chemin à parcourir et les alarmes sont aux rouges de partout !

Dans l'enseignement de l'IFGAP, nous redonnons ses lettres de noblesse à notre corps, à nos instances archaïques. Cela implique l'ouverture à notre sensorialité. Notre pédagogie intègre 14 canaux de perception sensorielle, et pas seulement les 5 ou 6 habituellement évoqués. Notre composante animale demande à être intégrée en tant que mode d'intelligence, en tant que ressource. La culture du « corps-instrument » que développe notre école, à ouvre à de nouveau modes d'intelligence éminemment précieux en thérapie, en coaching, en pédagogie, en créativité.

La relation de résonance, le mode d'accompagnement qui caractérise l'approche de l'IFGAP mobilise de multiples ressources du « corps-instrument ». Ainsi les formations que propose notre école comprennent-elle l'ouverture de de nouveaux canaux sensoriels, qui permettent l'accès aux multiples intelligences que la vie met à notre disposition. Elle implique une approche sensitive et énergétique du corps, de la relation, de leurs différents langages.
Ainsi, c'est une exploration passionnante des ressources et du mystère du corps vivant, qui s'ouvre à nous.

EXERCICE PRATIQUE – Conscientiser et déconnecter le jugement

Dans mes accompagnements en thérapie, en coaching, en supervision, je suis conduit à constater quotidiennement combien la majeure partie d'entre est enfermée dans des processus de jugement, dans des clichés, coupée du corps et de ses messages. 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. Un lent apprentissage, qui ne s'effectue hélas pas à l'école, ni dans la famille, ni à l'université, demande à être mis en place.

Des mécanismes qui nous dépassent et nous piègent : les cliché ou stéréotype, les jugements

Un exercice simple d'entrainement à la conscience du jugement :

1- Fermez les yeux et restez immobile, dans votre posture.
2- Prêtez votre attention aux sensations dont vous pouvez prendre conscience, ici-et-maintenant.
3- Rappelez-vous, un moment récent où vous avez jugé quelqu'un, une situation, vous-même.
4- Prêtez à nouveau attention à votre corps et aux sensations. Sont-elles les même qu'en 2 ?
5- En vous laissant guider par les sensations, évoluez vers une position de votre corps qui vous soit plus confortable, agréable. Soyez simplement dans l'instant des sensations, sans réfléchir, sans analyser, sans juger, 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.
Elle nous permet de nous rapprocher de la « réalité », de l'instant. C'est la voie de la pleine conscience.

Il s'agit de développer la conscience de 4 mécanismes différents : le jugement, l'interprétation, l'analyse, la projection. La pédagogie de l'IFGAP met l'accent sur la réceptivité, c'est-à-dire, la pleine présence à soi et à l'autre, en suspendant toute analyse et tout jugement. L'entrainement premier consiste ici à ponctuer votre quotidien par des instants où vous vous mettez en contact conscient avec votre corps. Ceci, en prêtant votre attention à vos sensations, dans l'attitude de réceptivité. Il s'agit ensuite d'appliquer cette attitude vis-à-vis d'autrui, de l'environnement. Lorsque vous êtes véritablement en réceptivité, il n'y aucune donc aucune analyse, aucun jugement. Aucun effet particulier n'est recherché. Simplement, vivre l'instant de la sensation, sans aucun projet. Avec l'entrainement, la conscience des stéréotypes et des jugements qui entrent dans le champs de l'interaction s'effectue d'une manière rapide. Ainsi, les pièges de la relation peuvent être déjoués.

Karim Reggad – 06 10 28 44 73

« Programme des Visioconférence & Stages 2023 »

Les 2 dernières en nov et déc 2022

« Programme des Visioconférence – 1er semestre 2023 »

Visoconférences du 1er semestre – Karim Reggad reçoit :

(*dates et thèmes non exhaustif, à préciser)*

- **Janvier :**

  « Une nouvelle approche du corps, des émotions, de la souffrance »
  En direct du Brésil, avec les Gestalt-thérapeute et philosophe, spécialiste de Spinoza,
  Paulo de Tarso Pexeito

- **Février**

  « Le syndrome des parents papillons »
  Avec **Lorena Pol**, Psychologue, psychothérapeute, hypnothérapeute

- **Mars**

  « Des maux, des mots et des nourritures »
  Avec **Catherine Wilkening**, Artiste, sculptrice, comédienne

- **« Les guérisseuses d'hier et d'aujourd'hui »**
  Avec **Aurélie Gaudefroy**, Journaliste, écrivain, animatrice radio et TV sur France 2

- **Avril**

  « Les rêve en Gestalt-Thérapie »
  Cette visio sera assurée par Karim Reggad en personne

- **Mai**

  « Les traumas de nos ancêtres »
  Avec **Farida Benet**, spécialiste en psychogénéalogie et pratiques traditionnelles

- **Juin**

  « Les influences invisibles dans la communication »
  Avec **Karim Reggad**, Gestalt-thérapeute, hypnothérapeute

D'autres thèmes et intervenants sont prévus au cours de cette année 2023.
Ils seront bientôt précisés au fur et à mesure avec les dates

« Programme des stages & formations 2023 »

En métropole : Grenoble

- **27-28-29 janvier** : « L'intelligence corporelle et émotionnelle en situations de crises et de souffrance »
- **24-25-26 mars** : « Les clés de l'intuition et de la créativité »
- **5-6-7-8 mai** : « Gérer les situations de blocages et d'échec, les résistances »
- **29 juillet au 4 août** : « Médiations créatives et changement en Gestalt »
- **6 au 11 août** : « Expression artistique et Art-Thérapie »
- **13 au 18 août** : « Le voyage du papillon »

En Caraïbes : Guadeloupe

- **10 au 15 février** : « Les outils de la Gestalt-BioSystémiqe : Coaching & Thérapie »
- **14 au 19 avril** : « Accompagner le changement, savoir gérer : rythmes, blocages, résistance »
- **27 au 31 octobre** : « Intelligence émotionnelle, intuition et créativité »
-

FORMATION INEDITE - GUADELOUPE 2023

« Se former à la **Gestalt-BioSystémique** »

Un parcours pratique et expérientiel

« **Idem** en métropole et à l'étude pour le Maroc »

8 modules de 3 à 6 jours pour vous permettre de :

- **Intégrer** les concepts de la Gestalt-BioSystémique, par une approche résolument expérientielle, collective et en sous-groupe – (En présentiel avec sessions complémentaires en visioconférence)
- **Apprendre** à mobiliser différents modes d'intelligence, vos ressources créatives pour accompagner et stimuler le changement individuel ou collectif en situation
- **Savoir** identifier et utiliser les processus d'hypnose et de transe dans la relation
- **Assimiler**, à travers des mises en situation et un travail sur cas, les postures **de thérapeute, de coach, de pédagogue** pour les mettre en œuvre efficacement dans vos accompagnements
- **Faire des liens** avec votre parcours, avec votre pratique actuelle et découvrir en quoi et comment **les ressources de la Gestalt-BioSystémique** enrichissent votre évolution personnelle et professionnelle

---

« Séjour en Guadeloupe 2023 »

Durant la **période du 4 au 19 février**,
vous pouvez nous rejoindre pour **un séjour inoubliable**
Une occasion de nourrir le corps et l'esprit de **connaissances**
d'**expériences sensorielles et esthétiques inédites**

La session de formation se déroule en 2 parties
du 10 au 12 février et du 13 au 15 février

<u>Pendant ce séjour sur les ailes du papillon, vous aurez la possibilité de vibrer avec</u>

La forêt tropicale luxuriante la plus gentille du monde
La mangrove en kayak des mers
Les contes et la magie d'un espace nocturne inédit
Le farniente dans la chaleur de la plage ou la fraîcheur de la rivière
Les saveurs et arômes de la Guadeloupe
L'ambiance du Carnaval…

« Séjour en Guadeloupe 2023 »

Avec la belle complicité de Pascal Proust,
Coach, conteur, musicien,
Créateur de Yalodé Kayak

Contactez rapidement Karim Reggad pour connaître les conditions

Au **06 10 28 44 73**

Voici 3 ouvrages recommandés

Des manuels pratiques qui font plaisir au corps et à l'âme
Ils seront toujours utiles et d'actualité dans 30 ans
Disponibles dans toutes les bonnes librairies et sur le web

IFGAP UNIVERSITES