UNIVERSITE DU BIEN ÊTRE

IFGAP ETE 2023

Les ressources de la

Gestalt

29 juillet au 18 août 2023

Coaching - Thérapie - Art Thérapie

Expression artistique - Pratiques de bien être

[Certification internationale CID - Unesco & IFGAP]

3 semaines « à la carte »,
de stages, de formation et de ressourcement
dans un cadre de nature et d'air pur

Tél : 06 10 28 44 73 – 09 54 33 88 62

www.ifgap.net

Programme d'été à la carte
Au choix : Une à quatre semaines de stage

29 juillet - 4 août

Gestalt & Art thérapie

Transe & Cercle des transformations

Créativité

6 au 11 Août

Voix - Souffle - Transe

Hypnose & Gestalt

13 au 18 Août

Yoga du Rythme & du Rire - Corps & Gestalt

Les hormones du bonheur

Formation intensive

Eté 2023 - 3 Semaines

Thérapie - Coaching
Créativité & Santé

Toute l'année, stages, formations dans l'Hexagone et en Guadeloupe

3 semaines intensives d'été+ session en octobre = 1 cycle de formation

Gestalt -Thérapie – Coaching – Hypnose

Expression artistique – Art thérapie

Pratiques de bien être & de Santé

UNIVERSITE DES 4 SAISONS

Le développement personnel, le mieux-être, la formation sont indissociables à l'IFGAP. L'équilibre affectif, énergétique, relationnel, corporel constituent les base de l'approche globale. Voici **un programme de choix** pour des vacances intelligentes et ressourçantes :

- **Apprendre** en se faisant du bien, dans la créativité
- **Développer** des compétences en
  Coaching, thérapie, art thérapie, expression artistique, bien être et santé.

L'université des 4 saisons de l'IFGAP est faite pour vous.

Par une pédagogie vivante, accessible à tous, dans un climat de détente, d'équilibre corps-esprit, vous évoluez à votre rythme dans le plaisir d'apprendre, de vous ressourcer, d'échanger. Vous êtes assurés d'un enseignement unique et d'excellence. Tous ceux qui y goûtent y reviennent. Le tout, dans un cadre de nature et d'air pur, avec une nourriture bio.
De plus, **en vous inscrivant à l'avance, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel.**

Vous disposez de deux formules, au choix :

1- **A la carte** : vous vous inscrivez à un ou plusieurs séminaires de votre choix, ceci, en fonction de votre intérêt et de votre disponibilité.
2- **L'intensive sur 3 semaines** complètes ; accès à 4 compétences.
   Elle équivaut à un 1er cycle complet de formation en :
   Gestalt-Thérapie ; Coaching ; Art-thérapie & Expression artistique ;
   Pratiques de bien être & de santé.
   Vous vous offrez ainsi une expérience unique de ressourcement, de développement personnele et de formation intensive, dans un cadre privilégié.
   La formation en Art-Thérapie bénéficie de la certification internationale de l'Unesco.

Si vous souhaitez vous inscrire aux 3 semaines intensives,
un entretien préalable avec le responsable pédagogique est requis.
Il s'effectue par téléphone (06 10 28 44 73) **ou par une rencontre directe.**

IFGAP
Oser Réussir
Institut de Formation en
Gestalt & Accompagnement Professionnel
Formation - Supervision - Coaching

Séminaires de formation et de ressourcement

1ère semaine : 29 juillet au 4 août 2023

GESTALT- CREATIVITE & ART-THERAPIE

Les médiations artistiques et la créativité.
De l'animation, du coaching, à la thérapie.

Programme : Rythmes, danse, expression primitive, voix, percussions, Bio Théâtre, dessin ; Le corps, les rêves et la métaphore, L'identification des différents niveaux d'implication ; Le passage de la relation pédagogique à la relation thérapeutique. Le cadre et le contrat.
Les ateliers sont centrés sur la pratique (30% de théorie). La formation entre dans le cadre de la Certification du CID - Unesco et IFGAP.

Le matin :

- Les origines de l'art-thérapie ; des pratiques et des théories.
- L'identification et la mobilisation des processus en Art-Thérapie.
- Les médiations artistiques et les niveaux d'implication de la pratique.
- La posture de l'art-thérapeute ; Le corps, la transe et la créativité.
- Le cadre, les techniques, l'éthique et la déontologie professionnelle.

L'après-midi :

- Approche anthropologique et neurophysiologique de la créativité.
- La mobilisation des images, des rêves et des métaphores.
- Les ressources du mouvement, des rythmes et de la musique en art-thérapie.
- Le corps, les émotions et le changement.
- Les applications en Gestalt-thérapie, en art-thérapie, en coaching, en pédagogie

L'encadrement est assuré par **Karim Reggad**
Avec sa pédagogie unique, depuis de nombreuses années, Karim fait bénéficier de son expérience aux néophytes et aux professionnels : artistes, enseignants, coaches thérapeutes… Dans le cadre d'ateliers, master class et formations. Nous devrions avoir aussi parmi nous, des invités surprises. Un grand moment d'intensité et de qualité assuré.

FORMATION & DEVELOPPEMENT PERSONNEL

2ème semaine : **6 au 11 Août**

VOIX – SOUFFLE – HYPNOSE – TRANSE

Les fondamentaux de la Gestalt BioSystémique, de l'HypnoGestalt,
Les techniques, les applications en thérapie et en coaching

- ***Le matin :***
- Les ressources de la voix dans l'accompagnement en thérapie et en coaching.
- L'identification et la mobilisation des processus d'hypnose.
- L'hypnose sans hypnose ; Les niveaux d'expression symbolique de l'être.
- La relation de « résonnance » ; L'hypnose dans la Gestalt-thérapie.
- Le cadre, les techniques, l'éthique et la déontologie professionnelle.

- ***L'après-midi :***
- La transe: approche anthropologique et neurophysiologique.
- Les techniques, l'induction de la transe par le souffle et le mouvement.
- Les polarités psychiques et somatiques, les règles et les lois systémiques.
- Le corps, les émotions et la transe.
- L'hypnose et la transe en Gestalt-Thérapie, en Art-Thérapie, en Coaching.

L'encadrement est assuré par

Karim Reggad

Gestalt-thérapeute, hypnothérapeute, Karim a abordé l'hypnose à l'âge de 12 ans.
Il en connait toutes les formes et développe des modalités inédites avec la Gestalt.

Au cours des formations l'accent est avant tout mis sur la pratique,
avec des exercices collectifs, en sous-groupes et individuels (70% de pratique, 30% de théorie).
Bibliographie et des documents pédagogiques complémentaires.

FORMATION & DEVELOPPEMENT PERSONNEL

3ème semaine : **13 au 18 Août**

YOGA DU RYTHME & DU RIRE
STIMULER LES HORMONES DU BONHEUR

Coaching de bien-être – Yoga du son – Chi Kong
Massage – Gestalt – Créativité

Le matin : Neurophysiologie du bien-être et de la joie ; Les nourritures créatrices de santé ; Bio Relaxation : synthèses de techniques de yoga, chi kong, sophrologie, arts martiaux…

L'après-midi : L'épanouissement personnel selon les principes de la Gestalt-thérapie ; Le corps et les rêves ; Le sens du rythme et des biorythmes ; Les facteurs naturels de santé ; Le massage de bien être et l'art du toucher recréateur ; La créativité au quotidien.

L'encadrement est assuré par **Karim Reggad**

Une semaine sous le signe de la joie et de la créativité. Karim a développé une méthode originale de yoga du rythme et du rire, qui rencontre un succès dans toutes les langues.
Nous pratiquerons des techniques du livre « Les hormones du bien-être » paru aux Editions Josette Lyon/Trédaniel, ainsi que de « Bien se réveiller chaque matin, le moment décisif pour équilibrer ses biorythmes », aux Editions Guy Trédaniel.
Nous verrons comment elles peuvent être intégrées dans la vie quotidienne personnelle et professionnelle.

L'animateur et formateur principal

Karim Reggad

Karim est qualifié de chaman du rythme, de magicien des sens. Avec son expérience multiple des pratiques psychocorporelles, il nous conduit à exprimer nos ressources profondes. Il a développé une approche originale du rythme, du corps et de la créativité. Sa pédagogie « l'air de rien » est définie comme originale et d'avant-garde par les professionnels qui en bénéficient.
Un moment intense de découvertes, de partages, de joie.

Karim est Gestalt-thérapeute, hypnothérapeute, formateur, metteur en scène, conférencier international. Membre du CID Unesco. Il est l'auteur de « Bien se réveiller chaque matin, le moment décisif pour équilibrer ses biorythmes » aux Editions Guy Trédaniel, « Les hormones du bien-être, comment les stimuler naturellement dans notre corps » aux Editions Josette Lyon, « Petit trait de communication à l'usage des gens responsables » co écrit avec le Professeur Sid Abdellaoui aux Presses Universitaires de Nancy.
Il participe régulièrement à des recherches universitaires en psychologie et en criminologie. Il asssure depuis de nombreuses années, la formation et la supervision des professionnels de l'accompagnement. Il est à l'origine de l'Institut de Formation en Gestalt et Accompagnement Professionnel (**www.ifgap.net**)

Les invités de l'université d'été 2020

Sabine Hort

Sabine est une passionnée des approches traditionnelle de santé : médecine chinoise, chi kong, chamanisme, travail sur les rêves… Elle les étudie depuis de nombreuses années, dans un esprit pratique et rigoureux.

Sabine est biologiste de formation, artiste peintre, enseignante en Chi kong. Sa pédagogie se déploie dans la rigueur et le respect du rythme de chacune et de chacun.

Patricia Salen

Patricia est passionnée de nutrition et de yoga. Son expertise et son humanisme nous ouvrent à une vision claire et pragmatique de la diététique et de la nutrition. Dans le marché actuel des régimes, elle nous permet d'évoluer vers une approche réaliste et adaptée de l'alimentation de santé.

Patricia est diététicienne nutritionniste et assistante de recherche clinique à la Faculté de médecine de Grenoble. Responsable des aspects nutritionnels. Elle est aussi formée au Yoga qu'elle pratique et enseigne. Co-auteur de nombreuses publications avec le Dr Michel de Lorgeril.

Michel de Lorgeril

Chercheur infatigable dans les domaines de la santé et de la prévention. Ces recherches scientifiques ont mis en évidence l'importance d'un mode alimentaire équilibré et le risque des dérives médicamenteuses.

Médecin-Chercheur de renommée internationale. Co-auteur de nombreuses publications scientifiques et d'ouvrages avec Patricia Salen.

VOTRE UNIVERSITE D'ETE 2023

L'organisation de votre journée de stage :

8h	Eveil corporel, bio relaxation, yoga du son, chi kong, do in, méditation.
9h	Petit déjeuner
10h-13h	Ateliers de formation
13h	Repas
15h30-18h30	Ateliers de formation
19h	Dîner
20h30	Programme établi avec les participants.

La direction pédagogique est assurée par Karim M. Reggad

L'université d'été de l'IFGAP bénéficie du concours de différents professionnels :
Artistes, coachs, médecins, thérapeutes…

Elle est réalisée en partenariat avec :
IFGAP –APPM – Cies Artistiques Tellurgie & Tumba Ananas – CID Unesco

Des professionnels déjà accueillis à l'université d'été IFGAP

Assia Guemra : Danseuse-Chorégraphe & professeur, art-thérapeute
Jean Chopitel : Naturothérapeute, écrivain
Michel de Lorgeril : Médecin, cardiologue, chercheur CNRS
Chritiane Gobry : Naturopathe, écrivaine
Patricia Loubière : Danseuse -Chorégraphe
Henri Stievenard : Gestalt-thérapeute
Nathalie Geeta Babouraj : Médecin- Danseuse -Chorégraphe

-La liste est indicative, non exhaustive.
- Les ouvrages et CD de certains intervenants seront accessibles sur place.

Dans un cadre magnifique de ressourcement

Des moments de formation & de développement personnel inoubliables

Les séminaires se déroulent en résidentiel, en pension complète, dans un cadre privilégié de nature à 1240m d'altitude, dans le cadre du Parc Naturel du Vercors. A 30' de Grenoble, là, l'air est pur et ça sent agréablement l'été.

Les conditions d'accueil sont simples, sobres, mais uniques et chaleureuses. Avec des repas à dominante végétarienne large (incluant les œufs, laitages, poissons…), avec des produits bio, dans toute la mesure du possible. Dans une ambiance de simplicité, d'authenticité et de partage convivial.

L'université des 4 saisons

Un concept unique de l'IFGAP

www.ifgap.net

INSTITUT IFGAP - UNIVERSITE D'ETE 2023

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Profession.....

Téléphone.....

E-mail.....

Conditions financières (*)

- **1ère semaine du 29 juillet au 4 août** *: 595€ avant le 20 juin 655€ après le 20 juin*

  Du samedi 17h au vendredi 17h. Pension complète : 300€
- **Les 2 autres semaines** *: 495€ avt le 20 juin & 555€ après le 20 juin*

  Du dimanche 17h au vendredi 17h. Pension complète : 250€ ;

  (Hébergement, repas, boissons, pauses collations)
- **Du 29 juillet au 4 oût : Inscription « à la carte » ou « intensive »**

Inscriptions	Avant le 20 juin	Après le 20 juin
Formule à la carte *Une ou deux semaines de stage de votre choix*	**595€ le 1er stage** **495€ les autres** *Ajouter 295€ pour la pension complète*	**655€ la semaine** ***555 les autres*** *Ajouter 295€ pour la pension complète*
Formule intensive *29 juillet au 18 août* *3 semaines + Une session de synthèse en octobre* *+ suivi en coaching individuel*	**Forfait 1600€** le cycle complet *Prévoir 950€ pour la pension complète*	**Forfait : 2100€** le cycle complet *Prévoir 950€ pour La pension complète*

UNIVERSITE D'ETE 2020 – INSCRIPTION

⇨ Je sollicite **mon inscription** pour la **formule à la carte**, je coche le(s) stage(s) choisi(s) :

- ◯ **1ère semaine** : 29 juillet au 4 août « **Gestalt** & **Art-Thérapie** »
- ◯ **2ème semaine** : 6 au 11 août – « **Hypnose- Transe & Gestalt** »
- ◯ **3ème semaine** : 13 au 18 août – « **Yoga des rythmes et du rire** »

⇨ **Je sollicite mon inscription pour la formule complète intensive** :

◯ **3 semaines de formation du 29 juillet au 18 août 2023**

Pour cette formule, je joins une lettre de motivation et une présentation de mon parcours professionnel et personnel. Un rendez-vous téléphonique me sera proposé à la suite duquel mon inscription au cycle intensif pourra être confirmée.

◯ Je sollicite un plan de paiement échelonné, personnalisé.

ATTENTION

Quelle que soit la formule choisie, si votre formation est prise en charge par votre employeur :
Coût : 880€ la semaine + 352€ pour la pension complète – Après le 20 juin : 1080 € la **formation**
Vous devez rapidement nous contacter pour l'établissement de la convention (Pas de CPF)

Ci-joint un chèque d'arrhes, de 250 € participation à

Karim Reggad

Université d'été2023

84 chemin de la Montagne – 38250 Saint Nizier

Les détails pratiques complémentaires me seront communiqués après enregistrement de mon inscription. **Contact téléphonique : 06 10 28 44 73 - 09 54 33 88 62**

- Nous vous encourageons, dans la mesure du possible, au co-voiturage -

DATE :

SIGNATURE :

Eté

Ambiances nature… Ressourcement…

Université d'été 2023

Gestalt BioSystémique®

Formations du **29 juillet** au **4 août 2023**

Coaching - Thérapie - Art Thérapie - Hypnose

Expression artistique - Pratiques de bien être

Stages - Développement personnel & Formation pro

Tél : 06 10 28 44 73 & **09 54 33 88 62**

www.ifgap.net