

Formation professionnelle :

La Présence thérapeutique : *Prendre soin de soi, avant de prendre soin des autres*

par Eugénie Vitse



Se retrouver pour mieux soigner

Une pause essentielle pour les soignants — reconnecter à soi pour retrouver équilibre, souffle et présence.

« Parce qu'on nous apprend souvent à FAIRE, mais rarement à ETRE. »

Une formation **immersive de 3 jours** dédiée aux professionnels de santé, pour **prévenir l'épuisement et retrouver du sens.**

Pourquoi cette formation ?

Quand on soigne, **on s'oublie parfois**. Et à force, **on s'épuise**.

Cette formation est un espace pour revenir à l'essentiel :

- se reconnecter à son corps, à ses ressentis,
- mettre de la clarté sur ce qui se joue en soi,
- et découvrir des outils simples et puissants pour mieux s'écouter, se réguler, et rester présent.

Objectifs pédagogique

- Mieux se connaître (valeurs, parcours, motivations).
- Développer l'écoute du corps et des émotions.
- Comprendre les liens corps-esprit-émotions (théorie polyvagale).
- Intégrer des pratiques de régulation émotionnelle.
- Retrouver équilibre et énergie dans sa posture de soignant.

Pédagogie

Une approche concrète et vivante

- Pratiques corporelles, méditation, danse, respiration, ancrage.
- Apports théoriques accessibles.
- Petits groupes (14 pers. max) pour plus de profondeur.



Salle 521,
Bois grenier (59)



3 jours
en présentiel



Jusqu'à 14
participants



333€



Et si c'était le bon moment ?

On donne beaucoup. On s'adapte. On tient.

Mais parfois, on s'éloigne *un peu trop de soi...*

Cette formation, c'est l'occasion de revenir.

Dans le corps, dans le cœur, dans ce qui compte.

Un espace pour souffler, pour se retrouver, **pour remettre du vivant dans sa pratique**

Si ça résonne pour vous, alors c'est peut-être le bon moment

Je vous y attends !



Une question ? Et si on prenait un moment en visio pour en parler ?

Contact

@ vitse.eu@gmail.com

☎ 07.85.34.64.60

Qui suis-je ?

Eugénie VITSE

Ostéopathe D.O

Ostéopathe D.O., professeure d'anatomie et formatrice auprès des professionnels de santé, j'accompagne depuis plus de 8 ans.



Ce qui m'anime, c'est d'aider chacun à **se reconnecter à sa présence vraie et à développer une écoute attentive, envers soi-même autant qu'envers les autres.**

Pour moi, **l'humain est au cœur de tout soin** et je m'engage à créer **des espaces bienveillants où chacun peut retrouver sa force intérieure et s'épanouir dans sa pratique.**