

PRENDRE SOINS DES SOIGNANTS AU BRÉSIL: un cours, en Français, pour restaurer l'estime de soi. (Du 9 au 16 août 2020)

Il s'agit d'un cours Théorique et pratique, en régime d'internat, qui nous permet de connaître les mécanismes de l'estime de soi pour pouvoir intervenir dans son processus, et aider les personnes à explorer leur potentiel afin qu'elles puissent jouir de ce gain apportant le bonheur.

Les dynamiques que nous proposons pour travailler la restauration de l'estime de soi sont inspirées de concepts et de techniques utilisés en médecine orientale et que nous avons adaptées à notre réalité culturelle au cours du travail réalisé durant 25 ans au sein du "Projet Quatro Varas", à Fortaleza au nord-est brésilien, avec le soutien de la Faculté de Médecine de l'Université Fédérale du Ceará.

En utilisant ces dynamiques, nous espérons faciliter une rencontre de l'individu avec lui-même et avec les valeurs de sa **culture**, ce qui alimente son **identité** et va lui permettre de parvenir à une meilleure **connaissance de lui-même**.

Ces dynamiques sont aussi utilisées dans la formation en Thérapie Communautaire. En permettant à ces acteurs sociaux de restaurer leurs héritages culturels et de découvrir ou mieux connaître leurs compétences et capacités, chacun peut parvenir à une meilleure compréhension de lui-même, tant dans la relation à soi, que dans la relation aux autres, au cosmos, et à une **conscience** accrue de l'action des forces **inconscientes** dans son quotidien.

Pour plus d'information: abarret.tci@gmail.com

PROGRAMMATION DU COURS : PRENDRE SOINS DES SOIGNANTS

Arrivée à Fortaleza le (**9 août - dimanche**) et déplacement pour la Pousada Ocas do Indio (Hotel Maison des indiens) www.pousadaocasdoindio.com.br

Fortaleza est la quatrième ville du Brésil, avec 2. Millions cinq cents mille habitants. La plage de Morro Branco est située à 80 Km de Fortaleza est très connue pour ses dunes de sable coloré bordés de falaises multicolores, des sources d'eau et des belles plages.

1er jour: (lundi) (10 août) repos pour acclimatation. L'hôtel Ocas do Indio, est une construction simple inspirée de l'architecture indienne qui utilise les ressources locales. Des huttes construites avec des palmiers, couvertes par des pailles de palmier. Nous disposons d'une trentaine de chambres, deux salons de conférence, une piscine et un SPA qui offre plusieurs types de massages de bien-être: avec l'argile, pierres chaudes, do-in, et la plus célèbre, le massage du chaman.

2-ème jour (mardi) début formation.(11/08)

La première journée de formation est dédiée au soignant que nous sommes. Toute la journée est dédiée à une réflexion sur l'art de soigner: Quelles sont mes motivations pour faire ce travail? Comment aider vraiment? D'où vient ma compétence de soignant? Les implications et ruses de celui qui offre une aide. Le don qui porte préjudice. La découverte de nos perles.

Dynamique corporelle: le dialogue avec mon enfant intérieur, mon premier maître.

Dynamique : l'éveil de l'enfant intérieur

3-ème jour: (mercredi) (12/08) Estime de soi: définition, ses objectifs. Dynamiques corporelles d'auto connaissance*

4-ème jour: (jeudi)(13/08) Dynamiques corporelles d'auto connaissance*

5-ème jour(vendredi)(14 /08) visite à la favela de Pirambú à Fortaleza, berceau de la Thérapie communautaire. Journée de visite à ce projet pilote, participation à des

activités: www.projeto4varas.com.br

6-ème jour (samedi)15/08) Dynamiques corporelles d'auto connaissance*

7-ème jour: (dimanche (16/08) *Départ. Apres le déjeuner

***Les dynamiques d'auto-connaissance :**

- 1.Recentrage du mental et du corps (chakra Breathing)
- 2.Travailler nos tensions et vaincre nos défis : le "cheval qui sort du trou"
- 3.Soleil et Lune : le regard critique et le regard de compassion
- 4.Pulsation de la vie
- 5.Le tunnel de l'amour et de la confiance
- 6.La communauté prend soin d'elle-même
- 7.Intégration du masculin et du féminin
- 8.Exercices pour la réduction du stress post traumatique. TRE (*tension and trauma releasing exercises*) méthode crée par David Berceci

Renseignements pratiques:

- Il faut prévoir sept (7) jours sur place, au Brésil, soit un jour d'acclimatation, cinq (5) jours de formation, un jour pour visiter le projet 4 Varas, le berceau de la Thérapie Communautaire dans la Favela a Fortaleza-Brésil
- **Itinéraire:** plusieurs options soit avec la TAP fait Lisbonne X Fortaleza tout les jours. C'est le meilleur trajet a envisager si vous venez d'Europe (environs 6 heures de vol) ou Paris x Fortaleza direct (9 heures de vol.)
- **Lieu :** Pousada Ocas do indio, au **Brésil** www.pousadaocasdoindio.com.br
- **Coûts** (aux frais du participant) :
Le coût **par personne et par cours** est de 1300 Euros. Il comprend le séjour à l'hôtel en chambre double + repas + formation + les transferts + livret prendre soin des soignants pas à pas.
- **Le coût du billet d'avion est en sus.**
- **Lieu et logement:** La formation aura lieu a 80 Km de Fortaleza dans la plage de Morro Branco dans la ville de Beberibe, état du Cearà il a été réservé des chambres doubles pour deux personnes. Si vous souhaitez être en chambre single il faut prévoir une taxe supplémentaire de Euro \$10 par jour/personne.
- **Les massages** anti-stress proposés par le SPA, ne sont pas inclus dans le prix. Ils coutent entre Euro 30 à 60.
- **4 transferts sont inclus dans le prix de la formation:** de l'aéroport a l'hôtel, de l'hôtel a la favela aller et retour, aussi bien que de l'hôtel a l'aéroport.
- **La promenade** de visite des falaises et des plages de la région est possible par buggy avec chauffeur, une voiture équipée pour rouler sur les plages et dans les dunes. Prévoir environ 2 heures de promenade. Coût par personne environ Euro 20.