



# LE STAGE ZENPROCESS®

## Êtes-vous :

- Fatigué ?
- Epuisé ?
- Soucis de sommeil ?
- Irritable ?
- Soucis de digestions ?
- D'humeur triste ?
- Des douleurs de dos ?
- Le moral souvent bas ?
- Baisse du désir ?
- En perte d'enthousiasme ?

## IL Y A PEUT ÊTRE URGENCE !

Nous ne soupçonnons pas les conséquences d'un stress excessif sur notre santé.

L'on dit qu'il faut prendre son mal en patience et pourquoi pas plutôt :

**« prendre son bien en urgence ? »**

## LE STAGE ZENPROCESS®

**4 JOURS  
POUR CHASSER  
DURABLEMENT  
LE MAUVAIS STRESS,**

**ET INVESTIR  
SUR SA SANTÉ !**

**PRENDRE  
TECHNIQUEMENT  
SOIN DE SOI**

**APPRENDRE  
A RECUPERER**

**La FATIGUE MENTALE N'EST PAS UNE FATALITE !**

Beaucoup d'entre nous s'occupent de leur corps avec un abonnement dans un club fitness et peu s'occupent de leur tête. C'est comme si cela allait de soi sans entretien. Effectivement cela devrait se passer naturellement. Pour autant c'est rarement le cas et l'on sent alors une fatigue s'accumuler, jusqu'à des fois le BURN OUT.

Si la thalasso et les cures balnéo sont aujourd'hui plutôt communément reconnues et acceptées, si chacun s'accorde à reconnaître les bienfaits des massages, il ne nous vient pas à l'esprit d'envisager « une remise en forme mentale », pour repartir régénéré dans notre vie. C'est ce que nous allons vous proposer ici, avec comme exceptionnel avantage d'être durable dans le temps, bien au-delà de ces 10 semaines. Dans ce processus nous n'allons pas uniquement nous régénérer, nous allons mettre en place des outils facile à utiliser, pour que nous puissions ensuite le faire nous-même !

**Le bon stress.**

C'est quoi le stress ? C'est une réponse à une situation d'urgence ou de pression qui demande une mobilisation, c'est une réponse biologique. Le stress peut être un beau moteur pour atteindre les objectifs de sa vie : c'est Le bon stress.

Il déclenche une sécrétion d'adrénaline et de cortisol afin de rendre disponible les ressources de notre organisme. Trois choix vont s'offrir à nous : combattre, fuir ou attendre. Alors quand j'ai décidé, conduit et mené à terme une option, je peux relâcher et goûter à cette sensation de satisfaction et de réussite, je peux me reposer, récupérer pour repartir. C'est comme une courbe qui présenterait des hauts puis des bas. Et ceci est très agréable. Cette sensation de réussite est indispensable à la récupération et la relance de notre métabolisme.

**Le mauvais stress :**

Le problème survient quand il n'y a jamais de bas, quand il n'y a jamais de récupération, comme une surdose permanente. Sans récupération, une fatigue chronique s'installe, et dégénère : accumulation, indigestion, renoncement, dépression, burn-out, maladie, le mal a dit.

**Principaux symptômes physiques du stress chronique :**

Douleur musculaires, douleurs articulaires, maux de tête, troubles du sommeil, de l'appétit, de la digestion, sensation d'essoufflement, etc...

**Principaux symptômes émotionnels du stress chronique :**

Sensibilité, irritabilité, nervosité, crise de larmes, tristesse, angoisses, sensation de mal-être, transpiration excessive, etc...

**Principaux symptômes cognitifs du stress chronique :** difficulté à se concentrer, oublis, difficulté à prendre des décisions, etc...

**Les principales maladies :**

L'hypertension artérielle, l'obésité abdominale, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, dépression, burnout, anxiété, angoisse, troubles du sommeil, et la liste est infinie car bien sûr nous ne mesurons pas toutes les conséquences de ce stress qui ne se régule plus.

**Notre tendance peut être de sous-estimer ou nier notre stress, c'est toujours plus facile de le voir chez l'autre. L'ennui est que si je n'identifie pas mon niveau de stress, je ne ferai rien pour me soulager ou entretenir la récupération. Les conséquences d'un stress persistant sur la santé sont reconnues unanimement par le corps médical comme facteurs déclenchants ou aggravants de bon nombre de maladies.**

**N'hésitez pas à tester votre niveau de stress !**

**La bonne réponse au stress devrait être naturelle et innée, mais avec le temps, nos adaptations, nos conditionnements et les interactions de la vie, des dérèglements peuvent s'installer et nécessitent alors une régulation artificielle, une recherche d'équilibre, comme un chemin intérieur, un apprentissage à se régénérer.**

**Prendre soin de soi s'apprend !**

Le domaine du stress est un domaine où l'interaction entre les différents niveaux de la personne et ceux de l'organisme humain est évidente. Les recherches ont clairement démontré les raisons profondes qui amènent un organisme stressé à tomber malade et à perdre sa capacité à se maintenir en bonne santé et dans le bien être.

Aujourd'hui nous savons que le stress produit des altérations également au niveau neuronal en provoquant la dégénération des synapses, des neurones et des patterns de connexions. Nous savons aussi que les difficultés et les traumatismes subits durant l'enfance accentuent la réactivité physiologique et les réponses hormonales aux stimulations externes, que l'augmentation de cette réactivité perdure dans le temps et caractérise les états de stress chronique.

Le stress commence à s'ancrer et à devenir permanent dans l'organisme à travers les altérations de la respiration et du tonus musculaire de base.

Le « filtre » avec lequel un individu reçoit et rend valide le stimulus stressant n'est donc pas seulement de type cognitif mais il est formé par l'état plus ou moins altéré de plusieurs niveaux de fonctionnement (émotionnel, musculaire, symbolique, neuronal, végétatif).

## **LE PROGRAMME :**

- 1/ Apprendre à distinguer le bon stress du mauvais stress**
- 2/ Comprendre l'intérêt du bon stress**
- 3/ les facteurs principaux du mauvais stress**
- 4/ Ce qui alimente le stress de VOTRE vie**
- 5/ Comment retrouver une capacité à se régénérer**
- 6/ Découvrir la respiration diaphragmatique**
- 7/ Découvrir 3 temps puissants d'oxygénation de 15mn**
- 8/ Découvrir le fameux Magic Time de 5 min pour se régénérer**
- 9/ Découvrir le STT : Sweet Time Tao de 14mn pour relancer le péristaltisme**
- 10/ Mesurer sa capacité à lâcher-prise**
- 11/ Sortir définitivement du poids à porter une accumulation de choses à faire qui ne se font jamais**
- 12/ Mettre en place une organisation simple pour sortir définitivement de la procrastination**
- 13/ Mettre en place une reprogrammation positive personnalisée pour transformer ce qui peut vous déranger dans VOTRE vie !**
- 14/ une auto hypnose de 8mn sera livrée**
- 15/ 4 fichiers audio des temps d'oxygénations seront fournis ainsi qu'un fichier d'une méditation de relaxation.**

## **LES RESULTATS ET EFFETS DE CE PROCESSUS :**

- 1/ Améliorer sa santé**
- 2/ Diminution de la fatigue chronique, du mauvais stress, de l'anxiété, de la rumination mentale, de l'hyperactivité.**
- 3/ Apprentissage à la récupération.**
- 4/ Relaxation profonde.**
- 5/ Effets durables par les outils qui seront appris.**
- 6/ Facilitation aux prises de décisions et changements dans tous les domaines de sa vie : professionnels et personnels.**
- 7/ Sensation de bien-être, plus de joie et de légèreté dans sa vie**



NOTRE CENTRE  
« LE COCON »

## Pourquoi alors feriez-vous ce stage ?

- 1/ D'abord parce qu'il vaut mieux **prévenir que guérir** et que **notre santé est notre priorité**.
- 2/ Parce que **les conséquences d'un stress excessif sur notre santé fait des dégâts que nous ne soupçonnons pas et surtout que nous pourrions découvrir trop tard !!!**
- 3/ Ensuite parce qu'il y a beaucoup de stages sur le stress, mais peu sont personnalisés comme celui-ci va l'être. Nous mettons en place **des coupe-feux à toutes les situations que vous pouvez rencontrer avec votre stress**, ce n'est donc pas un stage sur le stress en général mais ce sera bien un stage sur VOTRE stress.
- 4/ Ce stage sera animé par Luc Pouget un spécialiste des décodages thérapeutiques dont **sa spécialisation permettra justement d'établir des reprogrammations positives personnalisées qui seront des coupe-feux à tous les points que vous aurez soulevé** et qui pouvaient alimenter votre stress.
- 5/ **Le marqueur de stage sera EFFICACITÉ !** Ce stage ne sera pas que psychologique, il se veut avant tout technique pour mettre en place 3 techniques d'oxygénation de récupération via la respiration et surtout vous faire découvrir le Magic time, un précieux outil de 5 min pour stimuler notre capacité à réguler notre stress. **C'est ce travail technique et les outils mis en œuvre qui permettront une durabilité** pour chasser l'excès de stress.
- 6/ Enfin parce que ces 4 jours en immersion au soleil **vous feront un bien fou** et vaudront bien toute cure de balnéothérapie **avec en plus les effets durables** des outils que vous découvrirez.

**DATES SUR SITE, PRIX ET LIEU DU STAGE : 790€ les 4 jours** avec les petits déjeuners, les 3 repas du midi et l'hébergement en cocon : 36 rue calquières basses 34120 PEZENAS,

Si vous venez en train : gare d'AGDE, et prendre un bus à 1€ qui sera en sortie de gare et vous amènera à PEZENAS, arrêt « centre ville », vous serez alors à 400m à pied.

L'hébergement sera OFFERT au cocon qui sera notre endroit de travail que nous convertirons le soir en espace de sommeil avec matelas au sol, couettes et coussins, mais possibilité que vous vous logiez ailleurs à votre charge.

Les repas sont non compris et seront à prendre dans des petits restaurants à proximité ou à se faire livrer, une liste sera fournie.

## LE STAGE ZENPROCESS®

**4 JOURS POUR CHASSER DURABLEMENT LE MAUVAIS STRESS, ET INVESTIR SUR SA SANTÉ !**

**PRENDRE TECHNIQUEMENT SOIN DE SOI**

**APPRENDRE A RECUPERER**

contact@lucpouget.fr tel 09 80 90 77 60