

## **Conduire sa vie en conscience :**

### **Module 1 Guide pratique d'hygiène psychique pour vivre en forme**

**Formation tout public adulte qui souhaite développer son potentiel d'autoguérison.**

Conceptrice et Formatrice :

Dr Christiane Bopp-Limoge, Psychiatre, Psychothérapeute, Acupunctrice, Auteure

Prochaine session du module 1 : 23 au 25 janvier 2026

Lieu : 2 rue des Sorbiers à Rixheim 68170

Tarif : 125 euros par personne et par jour, soit 250 euros pour 2 jours, 375 euros pour 3 jours. Le prix comprend l'enseignement, le manuel, les pauses des demi-journées.

Les repas restent à votre charge

Horaires journaliers : 9h00-12h30 et 14h00- 17h30 soit 7 heures par jour sauf arrangement d'horaires en accord avec le groupe et la formatrice

Effectif : minimum 4 personnes, maximum 10 personnes

#### Présentation

- Durant ces journées je vous partage certaines de mes trouvailles afin que vous puissiez les expérimenter pour vous-même et vous en inspirer pour étoffer vos propres outils ;
- 2 volets dans ce travail :
  - o Développer sa présence à l'instant, ainsi corps et mental font davantage équipe pour mieux traiter les informations dans l'organisme
  - o Prendre soin de ce qui perturbe, dérange
- Ce que je vous transmets vous permettra de comprendre et d'expérimenter ce qui aide à vivre en forme, et de détecter ce qui peut perturber l'équilibre ;
- Vous développerez vos capacités pour gagner en stabilité et vivre en bonne santé ;
- Nous mêlerons apports théoriques et expérimentations individuelles, à 2, à 3 et en grand groupe ;
- Ainsi, vous repartirez de la formation avec une malle à outils d'utilisation simple au quotidien.

Présentation et bulletin d'inscription à la formation :

Conduire sa vie en conscience, module 1 guide pratique d'hygiène psychique pour vivre en forme, par Dr Christiane Bopp-Limoge

## Objectifs de la formation

- Vivre en bonne santé au quotidien
- Expérimenter et comprendre pourquoi apprendre et utiliser des techniques psychocorporelles d'ancrage pour le bien-être au quotidien ;
- Se constituer une trousse à outils faciles à utiliser pour évaluer les situations et développer de la stabilité ;
- Faire le point sur sa qualité de vie au quotidien, et détecter les déclencheurs d'instabilité et les facilitateurs d'un retour à l'équilibre ;
- Prendre soin de ce qui perturbe, dérange ;
- Comprendre les réactions aux stress, à travers l'utilisation de la théorie polyvagale (conceptualisée par Dr Stefen Porges), le MOSIPE (conceptualisé par Christiane Bopp-Limoges), le modèle TAI (conceptualisé par Francine Shapiro), le Test de Réponse Musculaire (selon l'utilisation proposée par Dr Thérèse Quillé), le modèle Intention-Action-Effet (selon l'utilisation de Dr Eric Bardot), la règle du contraire (Dr Jacques Bopp), les 4 ingrédients pour être résilient.e (selon le Dr Boris Cyrulnik).
- Bénéficier du soutien du groupe et des expériences de chacun ;
- Expérimenter les phénomènes d'intrication et de désintrication ;
- Dépister les phénomènes de dissociation spatio-temporelle, et expérimenter la réassociation dans l'espace-temps du moment présent.

## Moyens pédagogiques

- Formation théorique et expérimentations en individuel, à deux, à trois, en grand groupe
- Manuel pédagogique, Paperboard.
- Au total seront expérimentés 15 outils d'ancrage et 5 outils pour prendre soin plus particulièrement de ce qui dérange

## Modalités de suivi et appréciation des résultats :

- Fiches de présence émargées,
- Fiches d'évaluation au début de la formation, à la fin de la formation, à 3 mois de la formation.

Présentation et bulletin d'inscription à la formation :

Conduire sa vie en conscience, module 1 guide pratique d'hygiène psychique pour vivre en forme,  
par Dr Christiane Bopp-Limoges

## **Conduire sa vie en conscience :**

### **Module 1 Guide pratique d'hygiène psychique pour vivre en forme**

Par Dr Christiane Bopp-Limoge, Psychiatre, Psychothérapeute, Acupunctrice, Auteure

#### **Formation tout public adulte qui souhaite développer son potentiel d'autoguérison**

BULLETIN D'INSCRIPTION au module 1, session du 23 au 25 janvier 2026

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Email : ..... Mobile : .....

La priorité est donnée aux personnes qui s'inscrivent et paient pour les 3 jours du module 1

**Je réserve les 3 jours de formation module 1 au tarif de 375 €**

S'il reste de la place, les personnes souhaitant s'inscrire seulement à la 1<sup>ère</sup> et à la 2<sup>ème</sup> journée ou à la 1<sup>ère</sup> journée uniquement, pourront aussi participer.

**Je réserve uniquement les 2 premiers jours de la formation module 1 au tarif de 250 euros €**

**Je réserve uniquement la 1<sup>ère</sup> journée de la formation module 1 au tarif de 125 €**

Annulations :

Jusqu'à 20 jours avant la formation, remboursement intégral

Moins de 20 jours avant la formation, remboursement de 30%

Signature :

**A renvoyer avec votre chèque de réservation à :**  
Christiane Bopp-Limoge – 2 rue des Sorbiers – 68170 Rixheim

Présentation et bulletin d'inscription à la formation :

Conduire sa vie en conscience, module 1 guide pratique d'hygiène psychique pour vivre en forme,  
par Dr Christiane Bopp-Limoge