



TOP  
TEAMS

Rend-Fort **vous invite** au premier  
sas de récupération court,  
le 7 juillet 2020 de 14 à 17H30  
à Strasbourg

### Notre spécificité :

les Sas de récupération  
Rend-Fort TOP teams  
intègrent de façon unique  
des pratiques très  
complémentaires :

- « Techniques  
d'Optimisation du  
Potentiel »® issues du  
monde militaire (TOP)
- Méditation de Pleine  
Conscience,
- Travail vocal
- Psychologie
- Coaching,
- Régulation attentionnelle
- Leadership & Management  
de crise

### Notre plus value :

Des équipes  
expérimentées pour  
animer, construire pas à  
pas une routine de  
concentration  
personnalisée, vous  
permettre de révéler vos  
ressources et d'enraciner  
calme et équilibre.

En partenariat avec la Fédération Nationale  
des Infirmiers et le Groupe Pasteur  
Mutualité, Rend-Fort TOP teams vous  
propose de vivre **l'expérience unique d'un  
premier Sas de récupération** en demi-  
journée.

### Notre objectif :

- vous aider à **vous régénérer**, tant sur les  
plans émotionnel, physique que psychique,
- vous permettre de repartir avec plus  
**d'énergie et de sérénité**,
- vous **ouvrir positivement sur le futur**, quel  
que soit votre état de fatigue,

### Vos accompagnants pour cette première session :

**Karine Mercier**, Praticienne TOP, sportive de  
haut niveau et coach

**Sébastien Fournier**, Contre ténor, directeur  
artistique et professeur de technique vocale

**Jean Gérard Bloch** Rhumatologue,  
Professeur conventionné de l'Université de  
Strasbourg, enseignant de méditation et  
formateur d'instructeur de programmes  
MBSR, Président de SAM Science Art  
Méditation et vice président de Rend-Fort  
TOP Teams

**Pour vous inscrire, merci d'écrire à**  
[secretariat@rend-fort.com](mailto:secretariat@rend-fort.com)

**Adresse du jour : Parc des Forges,**  
**5 rue Hannah Arendt à Strasbourg**



TOP  
TEAMS

[www.rend-fort.com](http://www.rend-fort.com)





TOP  
TEAMS

Rend-Fort **vous invite** au premier  
sas de récupération court,  
le 7 juillet 2020 de 14 à 17H30  
à Strasbourg

## Notre philosophie :

Offrir, à tout personnel de santé, dans un cadre bienveillant, libre et non intrusif, au travers d'un parcours en trois modules, les moyens de

**Se ressourcer** ensemble,  
**se soutenir** dans le partage  
et l'échange

**Renforcer** la solidarité et  
l'adaptabilité du groupe face  
au contexte

**Se recentrer** pour repartir  
avec plus d'énergie et de  
sérénité

## Module TOP

RÉGÉNÉRER SON POTENTIEL  
OPÉRATIONNEL en récupérant sur  
les plans physique et psychique, en  
augmentant son niveau de vigilance

## Accompagnement vocal

Aller avec douceur et bienveillance  
vers une DYNAMISATION VOCALE  
GLOBALE au travers d'un parcours  
intégrant les trois piliers de la  
construction vocale : le corps, la  
respiration et l'éveil vocal

## Méditation guidée

Découvrir comment la pratique de la  
MÉDITATION de Pleine Conscience  
aide à prendre soin de soi, cheminer  
vers une reconnexion à ses propres  
capacités d'équilibre et de  
régénération, restaurer, nourrir et  
faire croître sa propre présence  
thérapeutique

Pour vous inscrire, merci d'écrire à  
[secretariat@rend-fort.com](mailto:secretariat@rend-fort.com)

Adresse du jour : Parc des Forges,  
5 rue Hannah Arendt à Strasbourg



TOP  
TEAMS

[www.rend-fort.com](http://www.rend-fort.com)



## Module TOP

**Régénérer son potentiel opérationnel en récupérant sur les plans physique et psychique, en augmentant son niveau de vigilance**

**1/ Prendre conscience** de son état psychique et physique, intégrer son état réel et prendre du recul

**2/ Expérimenter différentes respirations**, apaisantes, dynamisantes, émotionnelle ; : gestion immédiate des émotions & relaxation physiologique

**3/ Se déconnecter** momentanément de son environnement, créer sa bulle personnelle pour recharger sa « batterie », et gagner en lucidité

**4/ Gérer positivement les phases de transition**, apprendre à nourrir un feedback positif sur la journée, développer la confiance et l'estime de soi, garder de la motivation, améliorer sa qualité du sommeil

**5/ Se projeter mentalement dans la réussite**, en mobilisant, optimisant, alignant ses ressources, régulant son énergie

## Accompagnement vocal

**Aller avec douceur et bienveillance vers une DYNAMISATION VOCALE GLOBALE au travers d'un parcours intégrant les trois piliers de la construction vocale : le corps, la respiration et l'éveil vocal**

### 1/ Ancrage du corps

- Emploi de toutes les techniques d'auto massage et d'ouverture des zones du chant
- Déverrouillage des zones bloquées par le stress

### 2/ Respirer pour chanter

- Conscientisation du souffle
- Intériorisation pour une meilleure extériorisation
- Ouverture du corps comme un instrument de musique
- Jeu et travail diaphragmatique calme puis dynamique

### 3/ Éveil de la voix

- Découverte de sa voix et de sa tessiture
- Réinvestir son corps par le son
- Exprimer ses émotions par la voix
- Reconnexion avec l'espace de liberté intérieure

## Méditation guidée

**Découvrir comment la pratique de la MÉDITATION de Pleine Conscience aide à prendre soin de soi, cheminer vers une reconnexion à ses propres capacités d'équilibre et de régénération, restaurer, nourrir et faire croître sa propre présence thérapeutique**

**1/ Goûter à la conscience du corps:** explorer en douceur ses sensations

**2/ Se ressourcer dans son corps:** Reconnaître et s'appuyer sur les sensations confortables

**3/ Bien veiller sur soi, prendre soin des autres :** Se connecter à sa force intérieure, s'ouvrir en confiance, et cultiver sa présence thérapeutique