



Stage
Apollonios

STAGE APOLLONIOS®

INSPIRÉ DE LA PHILOSOPHIE D'APOLLONIOS;



UNE PRATIQUE CURATIVE ET PRÉVENTIVE DU CORPS ET DU
COEUR AFIN D'ACQUÉRIR UNE HYGIÈNE VITALE ADAPTÉE À
SOI ET POUR SOI.

FAIRE VIBRER SON COEUR PUR.

GAGNER LA GRATITUDE ENVERS SA PROPRE PERFECTION



Une méthode inspirée de la Danse Classique,
De la Souplesse du Corps/Coeur,
Des Remèdes Beauté,
Des rituels pour Rayonner,
De la Mancie Transgénérationnelle,
A Travers le dialogue entre Cœurs et êtres,



UN VOYAGE VERS SON RAYONNEMENT INTÉRIEUR

*Basé sur la science de l'Anatomie
Coeurporelle et psychique*



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

NADÈGE PAINEAU PROPOSE UN ENSEIGNEMENT QUALIFIANT ET NOVATEUR D'ÉVOLUTION DE COMPÉTENCE VERS SA SPÉCIALISATION PROFESSIONNELLE ET/OU PERSONNELLE



ORGANISATION

Stage complet de 18h réparties sur 3 jours

(suivant le planning fourni lors de l'inscription et stipulé sur le bulletin d'inscription + le contrat ou la convention de stage)

encadré par Nadège Paineau
de 10h à 12h + 14h à 18h30 environ

La Formation/Stage est dispensée au Centre ALTI VERDE – La Haute Feuillée – 120 Fouques – 85610 CUGAND - (à Clisson proche de NANTES)

(AltiVerde est un lieu privilégié situé en bord de la Sèvre Nantaise, dans un écrin de verdure au milieu d'imposants rochers et d'arbres centenaires.

Un lieu serein, calme et harmonieusement agréable, adapté à la pratique et propice au déploiement de l'apprentissage proposé et son ambiance bienveillante.

Situé au milieu d'un grand parc paysagé, Alti Verde, est composé d'une magnifique salle de pratique, d'un Salon/cuisine aménagé pour les temps partagés de convivialité et propose un gîte d'hébergement pouvant accueillir 10 participants

(Lieu ERP + accessibilité aux publics en situation de handicap (merci de nous consulter pour l'étude et la faisabilité)

Une Feuille d'émargement de présence est signée chaque demi-journée ou journée de présence.

CONTACT : Nadège PAINEAU (présidente et référente pédagogie et handicap)



DISPOSITIONS FINANCIÈRES

Le prix du stage est indiqué en euros net de taxe (Exo tva article 261-4-4° du CGI)

Le règlement des frais d'inscription peut être effectué par virement bancaire ou par chèque.
Pour l'inscription à la formation complète :

- le paiement en une seule fois est proposé
ou
- le paiement en plusieurs fois est possible



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.



DESCRIPTIF ET PROGRAMME LE STAGE APOLLONIOS EST

Une Pratique Curative et Préventive du Corps et du Cœur afin
d'Acquérir une Hygiène Vitale Adaptée à soi et pour soi.

Faire vibrer son Cœur Pur.

Gagner la Gratitude envers sa propre perfection exprimée avec
simplicité et Harmonie.



APOLLONIOS EST COMPOSÉ

- Une Méthode préventive et Curative d'Hygiène Vitale
- De la Tonicité fine en Souplesse et Mouvement (Barre au Sol)
- Du Renforcement Musculaire en puissance et fluidité
(training musculaire pour un Corps sculptural fin)
- Des Conseils Beauté
- Affinement du geste, du verbe, de la grâce intérieure/extérieure
- La Mise en place de petits rituels du quotidien qui animent le
Cœur dans sa pure Conscience
- Démêlage des blocages Transgénérationnels



POUR UN PUBLIC SOUHAITANT

Se Libérer des codes sociaux du savoir vivre et exprimer sa beauté
intérieure jaillissante, à l'extérieur. Emaner et briller du plus profond de
son être et de son Cœur.

Vers → La Gratitude, la grâce, la Bonté et l'infini Béatitude du Vivant.

Pour → Pouvoir transmettre, émaner ou inspirer cette subtilité intégrée,
de l'être libéré de ses entraves vers un équilibre global.

Un + → Qualification complémentaire aux fonctions exercés par les
thérapeutes holistiques, médecines douces, Yoga, Arts martiaux,
professeurs de sports ou enseignant de l'art, facilitateur et coachs de vie.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.



REQUIS



Le niveau de connaissance prérequis est défini ainsi :

**‘Base de Coaching ou Accompagnement à la personne, requis
ou une volonté de se qualifier dans la pratique dite ‘coaching’
ou une volonté de partager un Stage pour ‘soi’ uniquement’**

Les groupes sont au nombre de 8 personnes au maximum.

LES OBJECTIFS DE LA PRATIQUE APOLLONIOS



Créer un dialogue externe et interne fluide et adopter un comportement valorisant et juste,

- Apprendre à sentir le CORPS dans son expression de beauté individuelle,
- Construire un confort articulaire, par tonicité fine et en mouvement en coordonnant les techniques de respiration,
- Sculpter finement son Corps avec des positions naturelles du quotidien,
- Etudier, Rechercher ses remèdes beauté adaptés à sa peau, son alimentation et son rythme de vie,
- Revoir son vocabulaire parlé afin de traduire la pure vérité de son propos,
- Aborder un comportement global équilibré avec son corps de personnalité afin de se sentir pleinement dans la présence ici et maintenant,
- Faire une étude des Blocages transgénérationnels afin de les identifier,
- Acquérir les outils nécessaires pour débloquer les blocages Transgénérationnels identifiés.
- Construire une routine de base quotidienne, afin de poursuivre la Pratique Apollonios dans la durée et le temps



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

LES OUTILS



Les séances sont composées de :

- Technique Barre au Sol
- Exercices de Tonicité simples avec la respiration adaptée
- Etude, recherche et mise en pratique des mouvements harmonieux globaux
- Etude, recherche et mise en pratique des paroles harmonieuses et justes en adéquation avec son Esprit
- Mise en place d'une Routine Beauté personnalisée
- Mise en place d'une routine quotidienne d'hygiène Vitale
- Décryptage des blocages Transgénérationnels avec l'aide des Outils de Nadège, et préparation des tableaux de travaux à effectuer sur place et après le stage (suivi du stage : possibilité de participer à des visios de compléments pour poursuivre les travaux en cours)

LES ACQUIS



Réaliser un Equilibre Globale d'Elégance de l'être
 Se sentir vibrer de sa Beauté d'âme
 'Être' libéré de ses entraves vers un équilibre intérieur global
 Evoluer et Changer de regard sur soi, se découvrir à travers soi, à travers les autres en abordant un Dialogue corporel et psychique éveillé.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.



LES SUPPORTS

Les journées de déploiement et regroupement sont bordées par la parole de l'enseignante omniprésente par son regard, son attention et sa bienveillance à pouvoir orienter les stagiaires dans leur travail Technique, les accompagner dans la compréhension, solliciter puis répondre à toutes les questions, se rendre disponible en cas de besoin manifesté et conseiller en cas de question ou difficulté rencontrée.

OPTION : Des Fiches papier textes, croquis et images, de belles présentations, contenant l'ensemble de l'enseignement transmis, expliqué et démontré, viendront parfaire et illustrer le contenu du Stage.



LA PROGRESSION :

Tout le long de l'enseignement, les moyens de progression sont adaptés à chacun et mesurés par un dialogue omniprésent. Ils comprennent les éléments de travail suivants :

- Auto Evaluation continue (Etablir les bonnes questions et solliciter les réponses)
- Questionnaire 'Question/Réponse', oral ou écrit
- Mise en situation vécue
- Questions/réponses à la formatrice ou au groupe
- Entretien en groupe avec l'enseignante
- Entretien individualisé avec l'enseignante sur demande



LA QUALIFICATION/ATTESTATION :

- A l'issue du parcours Apollonios, une attestation de suivi et qualification est délivrée au stagiaire.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

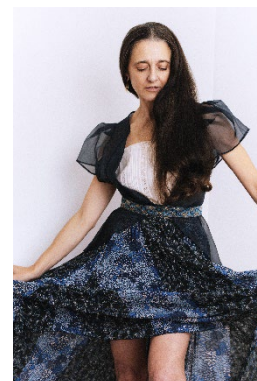
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

LA MÉTHODE NADÈGE PAINEAU,

Formatrice depuis + de 35 ans, diplômée
d'enseignement supérieure

Nadège Paineau associe plusieurs pratiques alliant
physique, Mental, psychisme, Eveil et dialogue du
Cœur.

Apollonios est extrait de sa connaissance de la
science de l'être, dans toute sa complétude.

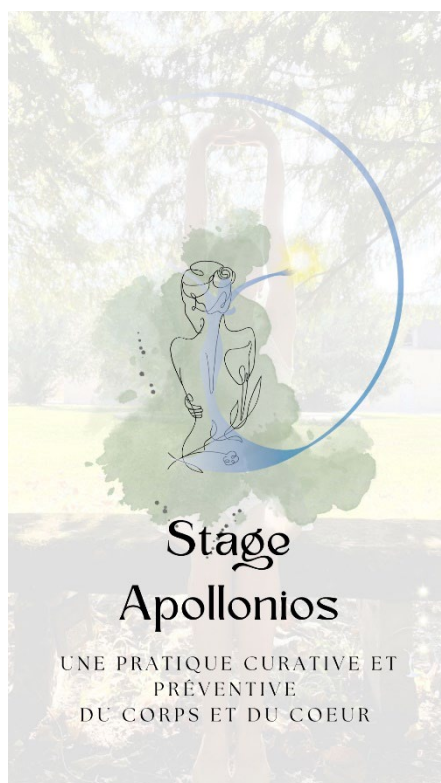


LA PHILOSOPHIE

Une méthode inspirée du mythe d'Apollon,

La Beauté émanée, rayonnante vers les Astres associés
Les Arts spirituels et Eveillés.

Apollonios est une cure de Jouvence et de Beauté
guidée par un être Libéré



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.