

# INC ARNO

Thérapie incarnée École de thérapeutes



## La Voie du Vivant le séminaire thérapeutique

Pour ceux qui souhaitent comprendre et expérimenter  
les fondamentaux de la Thérapie Incarnée.

### Formations : socle de base

Pour les professionnels de la relation d'aide ou de la relation humaine  
souhaitant se former à notre approche.

L'art de créer des  
expériences

**HYPNOSE 3.0**

4 Jours +  
E-Learning

L'art de  
la Thérapie

**MASTER CLASS**

**THÉRAPIE INCARNÉE**

9 Jours +  
E-Learning

L'art de  
la relation

**ÊTRE THÉRAPEUTE**

4 Jours +  
E-Learning

### Formations : modules spécifiques

Pour les professionnels formés à la Thérapie Incarnée et souhaitant perfectionner leur pratique.

**Supervision  
en groupe**

**Supervision  
individuelle**

**Atelier de  
pratique**

**Préparation  
Mentale &  
Performance**

**Modules spé.  
famille,  
enfant,  
groupes...  
coming soon**

# INCARNO ACADEMY

Un Parcours de formation efficient et adapté à votre démarche

Toutes nos formations sont accessibles indépendamment les unes des autres. Que vous souhaitiez simplement vous former sur un sujet précis ou entreprendre un parcours complet de formation, vous êtes libre de l'ordre et du rythme.

## ● Acquérir les fondamentaux pour pratiquer la Thérapie Incarnée

Vous voulez comprendre et pratiquer le Thérapie Incarnée, nous vous proposons un SOCLE DE BASE composé de 3 formations :

- ▶ Hypnose 3.0 - L'art de créer des expériences (4 jours en présentiel + E-learning)
- ▶ Être Thérapeute - L'art de la relation (4 jours en présentiel + E-learning)
- ▶ Thérapie Incarnée - L'art de la thérapie - Master Class (9 jours en présentiel + E-learning)

*L'ensemble du parcours correspond à 120h de formation en présentiel (approfondissement théorique et pratique) plus 160h modules E-learning et de contenu vidéo (apports théoriques). Évaluation continue au cours de la pratique lors des journées de présentiel + quizz d'évaluation à la fin de chaque module d'e-learning.*

Socle de BASE



## ● Être certifié à la Thérapie Incarnée

Vous voulez aller plus loin être reconnu et certifié comme praticien en Thérapie Incarnée, il vous suffit une fois le socle de base compléter de réaliser (là encore vous êtes libre du rythme et de l'ordre) :

- ▶ 5 journées de Supervision de groupe (5 x 1 jour en présentiel)
- ▶ 5 Supervisions Individuelles (5 x 2 heures en présentiel)
- ▶ Un Mémoire de suivi d'un patient sur 3 à 6 séances avec une soutenance

Certification



# Présentation de nos formations

## Socle de Base

### Hypnose 3.0 - L'art de créer des expériences

(4 jours en présentiel + E-learning)

Pourquoi « Hypnose 3.0 » ? Car après le temps de l'hypnose classique et de l'hypnose moderne, il est temps d'inscrire l'hypnose dans une démarche véritablement scientifique. Basée sur les travaux de recherche en psychologie cognitive du formateur, cette formation vous permettra de mieux comprendre l'ensemble des processus clés de l'hypnose, quel qu'en soit le style, afin qu'elle trouve toute sa place dans votre thérapeutique, quelque soit le courant dans lequel vous vous inscrivez.



### Être Thérapeute - L'art de la relation

(4 jours en présentiel + E-learning)



Pour la Thérapie Incarnée, plus encore que la relation patient-thérapeute, c'est la relation d'humain à humain, contextualisée dans le cadre thérapeutique, qui est un indispensable à la réussite d'un accompagnement. Congruence, authenticité et engagement mutuel sont essentiels pour qu'il y ait confiance et sécurité. Mais qui dit relation d'humain à humain, dit interactions, impacts et donc ressentis... chez l'autre, comme chez le thérapeute !

Ainsi, le thérapeute devra avoir la maîtrise de ses rôles, postures et ressentis émergeant de la relation afin de savoir les utiliser à bon escient sans se laisser submerger.

### Thérapie Incarnée - L'art de la thérapie - Master Class

(9 jours en présentiel + E-learning)

La Thérapie Incarnée est une thérapie d'orientation psycho-corporelle. Elle est fondée sur les dernières recherches en psychologie cognitive, au sujet de l'hypnose, et sur une synthèse de nombreux courants de psychothérapies. Elle utilise l'hypnose comme clé d'entrée dans le vécu sensoriel, afin que la personne puisse faire l'expérience, dans l'ici et maintenant, de sa posture figée et de son schéma de survie. Le but étant de la pousser à se confronter de manière autonome aux éléments qui ont fait traumatisme, afin d'intégrer blessures du passé et schémas de survie et de retrouver paix, adaptation et mouvement. Bref de sortir du mode « Survie » pour revenir au mode « Vie ». La relation thérapeute-patient est « l'outil » essentiel de la TI, car elle engendre la sécurité nécessaire au vécu expérientiel et à la confrontation autonome.

Cette formation vous offrira à la fois une vision différente de la thérapie et de l'hypnose. Elle n'aura pas pour but de vous apprendre à faire entrer votre consultant dans un protocole ou un script, mais au contraire de vous aider à vous adapter à son besoin réel, au contexte et à l'instant de la rencontre.



### Note : la place du E-learning dans l'Academy Incarno

*Incarno Academy propose des formations donnant une place prépondérante à l'interaction, la pratique et l'expérience. C'est pour cela que nous avons décidé d'utiliser le meilleur des deux mondes pour vous proposer des formations les plus efficaces possibles. Tout le contenu théorique est proposé en E-learning (texte, vidéos, quizz)... Un peu à la manière des universités anglo-saxonnes, le contenu théorique est accessible en amont des journées de formation en présentiel. Cela permet à nos stagiaires d'adapter leur apprentissage à leurs rythmes et besoins. Mais surtout, cela permet de laisser toute la place dans les journées en présentiel à la pratique et à l'approfondissement. Au lieu d'écouter passivement le formateur dispenser un savoir, le stagiaire l'ayant intégré en amont, viendra avec ses questions pour aller plus loin dans ses acquisitions et pourra expérimenter ce qu'il a théorisé.*

# Modules Spécifiques

## Supervision de Groupe (1 journée en présentiel)

Nos supervisions ne sont pas juste des journées d'analyse et d'échange sur des cas thérapeutiques. Elles sont une véritable expérience immersive pour thérapeute, où ce dernier se verra confronter à ses propres problématiques dans la bienveillance, la sécurité et le soutien du groupe. Fortement influencées par la vision systémique, la prise en compte de la globalité du thérapeute sera au coeur de ces journées afin de permettre à chacun de vivre des prises de conscience et d'acquérir des clés de pratiques personnelles.

## Supervision Individuelle (2 heures en présentiel)

Les séances de supervision individuelle sont des séances faites en conditions réelles (en cabinet) sous la supervision d'un ou deux formateurs. Le supervisé mènera une séance de thérapie dans sa globalité, puis une fois cette dernière clôturée, elle sera analysée et débriefée dans le but de développer les compétences pratiques et relationnelles.

## Atelier de Pratique (1/2 ou 1 journée en présentiel)

Une fois sortie de formation, la partie la plus compliquée pour bon nombre de stagiaire est de mettre en application ce qu'ils ont appris, surtout dans le domaine de la relation d'aide. Où trouver des espaces-temps sécurisés pour PRATIQUER et peaufiner ses compétences d'accompagnement ? C'est exactement à cette question que ces ateliers répondent. Au cours de 1/2 journée ou de journée à thème, nos anciens stagiaires peuvent venir s'exercer en condition réelle et sécurisée afin de gagner en confiance et en expérience.

## Préparation Mentale et Performance (5 jours en présentiel + E-learning)

Faisons passer la « préparation mentale » à un autre niveau ! Travailler son mental ? Ok, mais pas n'importe comment ! Pour nous, la préparation mentale ne peut pas juste se limiter au près carré habituel du « mental ». La gestion du stress, des émotions, de la confiance et autres techniques de visualisation, sont de bonnes techniques mais ne sont que le sommet de l'iceberg. On peut, et on doit aller plus loin que cela... Grâce à la Thérapie Incarnée vous verrez que pour optimiser le « mental », c'est par le corps qu'il faut passer.

**Autres modules spécifiques : Thérapie de groupe, familiale, enfant... coming soon !**

## Inscription aux formations

Renvoyer la convention jointe à ce dossier avec un chèque d'acompte de 400€ à l'adresse suivante : ALAIN PARRA, 290 avenue Robespierre, Espace Mana, 83130 La Garde. Le paiement du reste le jour de la formation.

Pour avoir plus d'informations : 06 37 70 35 01 ou [contact@alainparra.com](mailto:contact@alainparra.com)

## Dates et lieu des prochaines formations

consultez notre page Facebook ou notre site [www.incarno.org](http://www.incarno.org)

## Nous suivre

FB : <https://www.facebook.com/parra.alain/>

Insta : [https://www.instagram.com/alain\\_parra/](https://www.instagram.com/alain_parra/)

Tiktok : [https://www.tiktok.com/@alain\\_parra](https://www.tiktok.com/@alain_parra)

Youtube : <https://www.youtube.com/alainparra>



# INCARNO

Thérapie incarnée École de thérapeutes

Pourquoi **INCARNO** ? Du latin « j'incarne » (étymologiquement « dans la chair »), ce mot renvoie à la fois au lieu où se vivent nos expériences : le corps, et à ce que nous sommes profondément : des êtres pensants incarnés dans un corps.

L'école de thérapeutes **INCARNO** a pour ambition de transmettre une vision innovante de l'acte thérapeutique. La thérapie y est conçue comme le moyen de pleinement vivre notre qualité d'être humain.

En s'appuyant sur un socle théorique solide, nos formations offrent une place centrale à la pratique, l'expérientiel et aux interactions.

Plus d'informations : [incarno.org](http://incarno.org)

Afin de répondre aux normes de qualité dans le domaine de la formation, **l'organisme de formation AP3 (nom commercial INCARNO) est certifié QUALIOPi.**

La marque Qualiopi est délivrée par des organismes certificateurs accrédités par le Comité français d'accréditation – COFRAC sur la base du référentiel national qualité. Ainsi AP3 est une organisme dont les formations peuvent obtenir un financement public.

**Qualiopi**  
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:  
**ACTIONS DE FORMATION (AF)**

## Présentation du formateur : Alain PARRA

Spécialistes de toutes les formes d'hypnose, en communication stratégique thérapeutique et en exploration des états de conscience, Alain accompagne vers le changement entreprise, particulier et sportif. Il forme de nombreux professionnels de la relation d'aide.



Docteur en Psychologie, thérapeute et conférencier, il est spécialiste de toutes les formes d'hypnose (hypnose classique, moderne, rapide, instantanée, ericksonienne, clinique, profonde, exploratoire...) et formé à de nombreux styles de thérapie (htsma, systémie, thérapie brève...). Il accompagne en cabinet particuliers, professionnels, comme sportifs dans l'atteinte de leurs objectifs. Il est également formateur en hypnose et thérapie auprès des professionnels de la relation d'aide, qu'ils soient issus du monde médical, paramédical ou universitaire. Il est l'auteur d'une thèse doctorale traitant dont le sujet est « Hypnose, Attention et Imagination » (Université Aix-Marseille, laboratoire 3C).

Plus d'informations : [alainparra.com](http://alainparra.com)