



DU STRESS à la *Vitalité*



SE RECONNECTER

Au cœur du souffle



SE REDÉCOUVRIR

Au cœur du corps



SE RECONNAÎTRE

Au cœur de l'énergie



SE TRANSFORMER

Au cœur de soi

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN
Séances individuelles • Atelier en groupe

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

Séances individuelles • Atelier en groupe

*Séances individuelles

Suivi personnalisé sur un module de 5h ou de 8h

Le début du module commence par une séance de 2h.

La mise en pratique se fait dès cette première séance autour des thèmes : *Se Reconnecter* et *Se Redécouvrir*.

Les séances suivantes sont à planifier entre 30 minutes et 1h30, à déterminer ensemble.

Les 4 thèmes sont tour à tour mis en pratique, approfondis et enrichis au fil des séances.

Engagement pour le module de 5h : 250 €.
5 mensualités de 50 €, ou 3 mensualités de 84 €.

Engagement pour le module de 8h : 360 €.
8 mensualités de 45 €, ou 6 mensualités de 60 €.

Des exemples de déroulement des séances peuvent être communiqués par mail.

Des documents et des enregistrements spécifiques sont fournis pour soutenir la pratique.

Atelier en groupe

Atelier de 4h, où les 4 thèmes sont mis en pratique.
Programmation à venir.



CONTACT : Brigitte Cloarec • 06 87 14 73 81
cloarec.brigitte@wanadoo.fr

ATELIER DU SHEN

141 BIS rue Louise Michel - 78500 Sartrouville

Respirer en cohérence cardiaque pour réguler le rythme du cœur en lien avec le système nerveux...

Respiration selon le concept simple et efficace
de la Cohérence Cardiaque :
respiration anti-stress pour un mieux être général.

Cette pratique est scientifiquement prouvée.

**3 respirations de base autour de rythmes
différents, mettant en résonance,
en cohérence, le cœur :**

- > pour se sentir équilibré, détendu,
- > pour se sentir intensément relaxé,
> pour être dynamisé.

*Guide auditif adapté aux différents rythmes
nous portant dans ce souffle-vague...*



SE RECONNECTER

Au cœur du souffle

Au cœur du corps

SE REDÉCOUVRIR



Explorer les différents espaces
du corps à travers la respiration,
à l'écoute des sensations...

Exploration minutieuse de tous les **espaces corporels**, en posture allongée, soutenue par des vagues d'**inspiration** et d'**expiration**,
"souffle-vague, vague-souffle"...

Concentration, attention vigilante
de chaque instant, présence à notre corps.

- > *Inspiration de la Vitalité, de l'énergie,
dans l'ouverture.*
- > *Expiration des fatigues et du stress
dans la fluidité.*

**Rétablir le contact avec notre corps
perçu alors comme un tout...**

Libérer le flux des différents canaux énergétiques, en les nourrissant, en les dynamisant...

Libération des flux de l'énergie en pratiquant des mouvements de **Qi Gong** et un enchaînement régulant le système sympathique et parasympathique, fonctionnant de concert entre l'accélération et le ralentissement au cœur du **Système Nerveux Autonome**.

Ce système joue un rôle essentiel, quant au stress, à travers ses 2 constituants pour trouver et conserver un certain équilibre, une **Vitalité**... à l'identique du **Yin** et du **Yang**...

Des séances de Shiatsu traditionnel sont proposées en complément, et une **marche spécifique de Qi Gong**, selon les besoins...



SE RECONNAÎTRE

Au cœur de l'énergie

Au cœur de soi

SE TRANSFORMER



Méditer, s'asseoir tout simplement, dans le non agir, sans rien attendre, dans l'unité.

Respiration, sensations, sons, pensées, dans la fluidité...

Intégration de ce processus de **transformation** par un temps d'assise, dans la simplicité, l'intériorité.

En cultivant une conscience attentive, curieuse, ouverte, en laissant la Vie elle-même agir en nous, dans la bienveillance.

Selon la Méditation de Pleine Conscience, en portant tour à tour l'attention sur la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées, et notre corps entier, **dans l'accueil de ce qui est là, présent...**

L'exploration de ces différentes pratiques va dans le sens de "Prendre soin de soi" dans la perspective de mieux vivre le quotidien. Une manière donc de changer sa relation au stress qui fait partie de notre vie...

L'approfondissement proposé dans les séances individuelles* (suivi personnalisé) vise à intégrer ces processus afin de se les approprier de manière autonome dans son quotidien, tout en les adaptant à ses besoins et à son contexte de vie.

Ces 4 thèmes se tissent au fil des explorations. Ils se recoupent autour de la respiration, du système nerveux et du système immunitaire...

Le stress transformé en *Vitalité* vise à contacter son énergie de Vie adaptée aux différentes actions que nous avons à mener, enrichies par une qualité intérieure développant ainsi la prise de décision, l'apaisement émotionnel, la qualité d'écoute et de présence, la créativité...



SE RECONNECTER

Au cœur du souffle



SE REDÉCOUVRIR

Au cœur du corps



SE RECONNAÎTRE

Au cœur de l'énergie



SE TRANSFORMER

Au cœur de soi

Scientifiquement, plusieurs études ont démontré que ces pratiques régulières pouvaient :

- harmoniser le système nerveux, réduire le stress, l'hypertension
- stimuler le système immunitaire,
- réduire certaines réactions inflammatoires,
- apaiser certaines douleurs
- favoriser le sommeil.

Les scientifiques français poursuivent leurs explorations par des études approfondies sur ces pratiques et sont déjà en mesure de pouvoir expliquer leurs bienfaits. Il a été démontré que ces pratiques réduisent le stress mais lutte aussi contre les réactions excessives de notre système immunitaire qui conduisent à des maladies inflammatoires. Aujourd'hui, s'ouvre un champ de médecine intégrative, ou médecine du corps-esprit, ou encore médecine de l'Être.

De plus en plus de médecins et de neurologues soutiennent ces pratiques et les font entrer dans le cadre hospitalier comme des approches complémentaires pour l'amélioration de notre santé.