

ATELIERS VITALITÉ BIEN-ÊTRE

Pouligney – Lusans

BUT :

Découvrir et libérer des ressources naturelles en soi pour augmenter sa vitalité et son bien-être, par des pratiques simples à insérer petit à petit dans son quotidien. Apaiser, soulager, détendre, prévenir les tensions ressenties dans le corps ou dans l'esprit/la tête.

MOYENS :

- Partage d'informations et de connaissances sur les mécanismes de fonctionnement du corps et ses autorégulations, à partir de sources multiples. Allant des connaissances ancestrales puisées dans les médecines anciennes, taoïsme, ayurvéda, médecine chinoise, jusqu'aux approches récentes, neurosciences, épigénétique, médecine quantique...
- Prise de conscience et développement du ressenti de son propre corps et de ses émotions, accueillis avec bienveillance.
- Pratique d'exercices concrets avec le corps ou la pensée, et la respiration, visualisation, auto-massages, étirement... que l'on pourra intégrer progressivement dans des rituels bienfaisants.

PROGRAMME :

Un apprentissage progressif au fil des séances pour intégrer des techniques et leur raison d'être, sur le fonctionnement général de l'être pour un bienfait global. Et des thèmes plus spécifiques tels que la fatigue, le stress, les tensions musculaires...qui pourront aussi évoluer en fonction des besoins.

8 séances réparties sur l'année, soit environ une par mois.

Séances avec 3 temps principaux :

- Transmission d'informations sur la physiologie et les régulations du corps en général.
- Développement de l'attention aux ressentis et fonctionnement de son propre corps.
- Apprentissage et mise en pratique d'exercices corporels que l'on peut facilement réaliser soi-même.