

Méditation de pleine conscience et détente

Description succincte :

Se poser, se ressourcer et s'apaiser à l'aide de trois grands axes de pratique :

La méditation de pleine conscience

Des techniques de relaxation

Des techniques d'automassages chinois

En détail :

Le principe et d'utiliser cette heure, pour découvrir, approfondir et pratiquer les trois outils décrits ci-dessous. Ce cours est exclusivement basé sur la mise en place pratique de ces outils en fonction des capacités du groupe. L'essentiel du temps sera consacré à la méditation de pleine conscience. Dans une moindre mesure, l'apprentissage méthodique des deux techniques de relaxation. De temps en temps, quelques automassages seront utilisés.

La méditation de pleine conscience

D'origine Bouddhiste et pratiquée depuis 2500 ans, cette technique a été intégrée par des chercheurs, psychologues et psychiatres dans différentes structures afin de diminuer le stress, améliorer les problèmes d'insomnie et les troubles émotionnels. Basée au début sur une simple prise de conscience de notre respiration, de nos pensées, de notre corps, et de nos perceptions sensorielles et émotionnelles, elle permet peu à peu de ne plus être emporté par le torrent de nos pensées et de nos humeurs, mais de pouvoir en avoir conscience sans qu'elles ne nous impactent aussi fortement. Le psychiatre Christophe André, le professeur Jon Kabat-Zinn ainsi que Matthieu Ricard, interprète officiel du Dalaï-Lama, en sont les plus fervents défenseurs en occident.

Différents types de relaxation

Le training autogène de Schultz : technique d'autosuggestion pour induire de la détente et se retrouver en état d'auto-hypnose, pour se ressourcer ou se concentrer sur un objectif personnel

La méthode progressive de Jacobson : On travaille sur les tensions puis relâchement du corps, qui permet de se relâcher quand on est particulièrement sous pression.

Méthode de relaxation par mobilisation articulaire

Technique de relaxation par dessin du schéma corporel

Les automassages chinois

Basés sur la médecine traditionnelle chinoise, le massage régulier des organes, de certains systèmes musculaires, et l'acupression sur des points d'acupuncture spécifiques permet de ré-harmoniser l'énergie, de se détendre et d'apaiser l'esprit.

Les séances pourront comporter différentes techniques et privilégiant essentiellement la pratique. Selon le groupe et ses besoins, le cours approfondira tel ou tel aspect.

Les séances auront d'autant plus d'efficacité qu'elles seront reproduites à la maison dans la semaine suivante. Pour cela, il sera proposé aux pratiquants d'enregistrer les séances sur leurs smartphones, ou autre pour acquérir de l'autonomie et être accompagnés chez eux également.

Prix à l'année : 165 Euros + adhésion

Forfait 2 séances : 11 euros+ adhésion

Matériel : Un coussin de méditation ou tabouret, pour l'hiver, une couverture, de quoi enregistrer les séances (smartphone...), de quoi prendre des notes.

L'animateur : Eric Flumian est titulaire d'un diplôme d'études supérieures en sophrologie depuis 1995. Il est également diplômé en Qi gong, massages traditionnels chinois, maîtrise de Reiki, certifié en PNL et méthode Gordon de communication. Il anime de nombreux stages et formations de développement personnel depuis 1998.