

Action de prévention du 19 octobre 2019 à Sennecey-les-Dijon

Ateliers

1. Relaxation sonore

Le soin sonore avec bols chantants est une tradition millénaire nous venant du Népal, de l'Inde et du Tibet. Les sons, vibrations, entrent tout doucement en résonance avec chacune de nos cellules qui composent nos muscles, fluides, organes, glandes et os. Cela engendre une perception de bon fonctionnement, une meilleure oxygénation, la création de protéines adaptées et un drainage efficace des déchets. Par tout un système de neurotransmission, les informations vitales se dirigent vers les deux hémisphères de notre cerveau qui entrent alors en mode alpha, c'est-à-dire en relaxation et détente. Puisque notre corps est composé majoritairement d'eau, les ondes sonores se propagent mieux que dans l'air et atteignent en profondeur toutes parties et membranes. Les ondes thérapeutiques des bols révèlent à notre corps physique, ainsi qu'aux corps subtils, les énergies dont ils ont besoin. Plusieurs tensions nerveuses ou physiques peuvent ainsi se dégager et libérer ces énergies qui ne demandent qu'à mieux circuler. Une sensation de bien-être global s'installe dans la durée grâce au lâcher-prise conscient et au principe de la « mémoire cellulaire » qui enregistre les informations véhiculées par les bols.

Pour cet atelier : se munir d'une petite couverture (plaid) et d'un coussin

2. Atelier d'initiation à la pleine conscience au service de la réduction du stress.

Accueillir, reconnaître et donner de l'espace au stress et à l'anxiété pour y répondre de façon à ne plus être submergé.

Construire une nouvelle attitude à l'égard des pensées et des émotions.

L'attention juste ou pleine conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent et à observer les sensations ou pensées tandis qu'elles apparaissent puis disparaissent : « c'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis) ».

3. Approche de l'assise silencieuse

Recentrement personnel à travers l'accueil de la respiration.

Atelier d'initiation à la méditation quotidienne, apprendre à se consacrer un temps à soi.

Comprendre et développer les premières dimensions des énergies créatrices au bénéfice de la santé...

Découvrir les outils permettant d'aborder une assise silencieuse, position du corps, position des mains, conscience et maîtrise de sa respiration pour s'orienter vers le lâcher prise.