

A woman is shown from the waist down, sitting cross-legged on a beach. She is wearing a dark blue sleeveless top and a colorful patterned skirt. Her hands are held in a mudra position, palms facing each other. The background is a blurred beach scene with waves and a sandy shore.

Atelier sur la gestion du stress

...en pleine conscience

C'est très souvent lorsque nous vivons à l'extérieur de notre corps que surviennent les périodes de stress, anxiété, inconforts, tensions. Notre incohérence entre le cœur, le corps et l'esprit nous mène vers des choix qu'on regrette, vers des relations qui ne nous conviennent pas et/ou à des réponses inflammatoires. Toutes des situations génératrices de stress.

- *Et si je te disais que tu peux connecter « chimiquement » ton corps avec ton cœur?*
- *Et si je te disais que ton cœur a aussi un cerveau et que tu as la faculté de le développer pour envoyer le bon signal à ton esprit?*
- *Et si, en ce moment, nous étions plutôt en train de fonctionner à l'inverse de l'essentiel?*

Cet atelier t'intéressera assurément si...

Si ton corps souffre de petits et grands maux chroniques

Si tu ressens des serremments, des palpitations, des tensions dans ton corps

Si tu te qualifies de ceux et celles qui disent avoir un « karma »

Si tu dis souvent que « la vie s'acharne sur toi »

Si tu te sens submergé par la vie





*La connexion avec ton coeur a ni plus ni moins la capacité de te guérir. Par des techniques de relaxation en lien avec la **Pleine Conscience**, on crée plus de cohérence entre ton coeur et ton esprit; cohérence qui pourra t'accompagner pour des prises de décisions plus posées et pour une meilleure gestion de tes petits et grands « maux ».*



Contenu de l'atelier:

Cet atelier te permettra de t'éveiller en pleine conscience et de percevoir ta vie autrement afin de mieux gérer les petits et grands stress du quotidien. Parce que tous les systèmes dans ton corps sont reliés, nous explorerons ensemble les principaux systèmes qui te serviront de précieux outils afin de naviguer plus aisément dans le monde de "stress" dans lequel nous vivons.

Le système respiratoire:

- Anatomie et fonctionnement du système respiratoire
- Techniques de respiration/méditation simples à appliquer au quotidien

Le système lymphatique:

- Explications et fondement de ce système trop souvent oublié.
- Routine lymphatique

Le système nerveux:

- Pourquoi et comment prendre soin de ton nerf vague.
- Exercices pour tonifier le nerf vague
- Méditation