



Bettina LANCHAIS
Thérapie Psychocorporelle

Fortifier le lien Corps-Esprit Habiter son Corps Programme de pratiques psychocorporelles Bioénergétiques

19/11 : La bioénergie au cœur de l'inconscient corporel (Lowen)

10/12 : L'ancrage, un pas dans notre incarnation

14/01 : La respiration, du stress vers la détente

11/02 : Des émotions vers la joie de vivre,

11/03 : Alignement vertébral : Alignement intérieur

08/04 : Relâchement des tensions et des traumatismes

13/05 : La Voix, un instrument de soi à l'autre

10/06 : La relation : s'accueillir soi pour accueillir l'autre

Détail du programme

A chaque séance :

- En début : météo intérieure et expression des intentions pour la séance par les participants (ce qui me permet aussi en tant qu'animatrice d'adapter mes propositions aux besoins exprimés).
- En conclusion : ressenti sur la séance et distribution d'un mémo sur support papier

1 – La bioénergie au cœur de l'inconscient corporel (Lowen)

- Introduction à l'approche de reconnexion corps-esprit par le mouvement
- Pratiques d'Exemples d'exercices corporels qui seront proposés aux long du programme
- Présentation du programme

2 - L'ancrage et l'enracinement dans notre incarnation

- Bienfaits de l'ancrage
- Postures et mouvements d'ancrage par anneaux corporel, des pieds à la tête
- Marches conscientes spécifiques et danse d'ancrage
- Postures globalisantes (arc, arc inversé, chaise)
- Méditation assise de base de la voie du sentir (Luis Ansa)
- Respiration allongée d'ancrage

3 - La respiration, du stress vers la détente

- Processus de respiration, sensibilité à l'état émotionnel et tensions chroniques, respiration et vitalité
- Mouvements de prise de conscience du processus respiratoire (mode physiologique ou altéré)
- Étirements pour dénouer les tensions liées à la respiration (étirement joie de vivre)
- Exercices de récoordination respiratoire debout et allongé (approches « coach respiration » et « bioénergétique de Lowen »)

4 - Des émotions vers la joie de vivre,

- Emotions de base (joie, colère, tristesse, peur/surprise, dégoût) - Différencier Emotion / Action liée à l'émotion / Sentiments.
- Prise de conscience par le mouvement des tensions corporelles générées par le non accueil des émotions
- Expression corporelle et verbale des émotions
- Pratiques pour contacter la joie de l'enfant intérieur,

5 – Alignement vertébral : Alignement intérieur

- Prise de conscience par le mouvement :
 - de la corrélation entre les attitudes psychologiques et l'alignement
 - du lien entre la respiration et l'alignement
- Marches (alignement pieds) / Centre de gravité / Alignement
- Etirement/respiration pour favoriser l'alignement vertébral (mouvement de coach respiration)
- Postures d'ancrage favorisant l'alignements (arc et arc inversé)
- Auto-massages du dos pour dénouer les tensions (allongé)
- Méditation sur l'alignement et l'intention (inspiré de l'approche orientale des chakras)

6 – Relâchement des tensions et des traumatismes

- Le lien entre Trauma, Stress et Tensions musculaires profondes
- Pratiques d'Ancrage corporel
- Séquence d'exercices corporels de relâchement des tensions (inspirés de Berceci)

7 - la Voix, un instrument de soi à l'autre

- Lien entre la voix/l'intonation et la psyché
- Exercices corporels pour sentir le lien entre le corps et la voix
- Pratique de respiration en utilisant la voix
- Assouplissement des tensions dans la nuque et dans la gorge
- Expression vocale, expression des émotions et expression de soi à l'autre

8 – La relation : s'accueillir soi pour accueillir l'autre

- Connaître sa bulle et respecter celle de l'autre - la juste distance
- Exprimer et recevoir une attitude/émotion, Attitude et verbal
- la cohésion de groupe
- le soutien, la confiance et l'accueil inconditionnel

8 séances de 2 heures

Tarif : 20 euros par Séance ou 3 X 45 euros pour 8 séances