



Bettina LANCHAIS  
Thérapie Psychocorporelle

# Habiter son Corps

## Programme de pratiques psychocorporelles

### Bioénergétiques

27/09 : La bioénergie, au coeur de l'inconscient corporel (LOWEN)

11/10 : L'ancrage, un pas dans notre incarnation

08/11 : La respiration, du stress vers la détente

13/12 : Des émotions vers la joie de vivre,

10/01 : Alignement vertébral : Alignement intérieur

14/02 : Relâchement des tensions et des traumatismes

14/03 : Les 5 sens, des antennes pour capter le monde

11/04 : La Voix, un instrument de soi à l'autre

09/05 : La relation : s'accueillir soi pour accueillir l'autre

13/06 : Célébrer la vie

## 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 – Découverte de la bioénergie de 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 - Les 5 sens, des antennes pour capter le monde**

- Entrer en relation avec le monde par les 5 sens, lien avec les émotions
- Vue : lien entre la psyché et la vue, exercice d'amélioration de la vue (inspirés de W. Bates)
- Toucher de matière à l'aveugle
- Ouïe : Relaxation sonore
- Goût et Odorat (entre autres) : Manger en pleine conscience avec les 5 sens (inspirés de la MBSR)
- Méditation des 5 sens (Inspirés de Louis Ansa)

### **8 - 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

### **9 – 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

**10 – Célébrer la vie, Révisions des pratiques de l'année selon les besoins des participants, expression de ce que le suivi des séances a apporté. En extérieur si le temps le permet**

**10 séances de 2 heures**

**Tarif : 20 euros par Séance ou 3 X 60 euros pour 10 séances**