

ATELIER DE RELAXATION PAR LA PRATIQUE DE LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE ET DU DEVELOPEMENT DE LA CONSCIENCE RESPIRATOIRE

INTERVENANT : MULLER VALERY PRATICIEN DE SANTE NATUROPATHE ET EDUCATEUR DE SANTE

LIEU DE L'ATELIER : VIT TEL TA NATURE FORET-PARC ROUTE DE CONTREXEVILLE 88800 VITTEL

DUREE : 1 HEURE PRIX GROUPE : 10 EUROS/PERSONNES PRIX EN INDIVIDUEL : 20 EUROS

PUBLIC : TOUT PUBLIC TELEPHONE : 06-07-98-88-61

PRESENTATION GENERALE

- LA PREMIERE PARTIE DE L'ATELIER EST INSPIREE PAR LA METHODE DE RELAXATION DE JACOBSON QUI EST BASEE SUR LE PRINCIPE SELON LEQUEL UNE TENSION PSYCHIQUE, UNE ANXIETE OU MEME UNE PENSEE INDUISENT UNE AUGMENTATION DE LA TENSION DE NOS MUSCLES. DE CE FAIT, L'INVERSE EST AUSSI VRAI. EN EFFET, SI UNE PERSONNE ARRIVE À SE RELACHER ET A DETENDRE SA TENSION MUSCULAIRE, SA TENSION PSYCHIQUE ET SON ANXIETE DIMINUERONT, VOIRE MEME DISPARAITRONT. CETTE METHODE EST AXEE SUR LA CONTRACTION MUSCULAIRE PROGRESSIVE D'UNE ZONE MUSCULAIRE PRECISE PUIS SON RELACHEMENT PROGRESSIF AFIN DE RESSENTIR LES SENSATIONS DE DETENTE CONSEQUENTE
- LA DEUXIEME PARTIE DE L'ATELIER EST CONSACRE AU DEVELOPEMENT DE LA CONSCIENCE RESPIRATOIRE

CONTENU

- RELAXATION PROGRESSIVE : MAIN GAUCHE/BRAS GAUCHE/MAIN DROITE /BRAS DROIT/FRONT/YEUX ET PAUPIERES/VISAGE/COU/EPAULES/THORAX ET ABDOMEN/RESPIRATION/PARTIE SUPERIEURE DU CORPS/CUISSE GAUCHE/PIED ET MOLLET GAUCHE/CUISSE DROITE/ PIED ET MOLLET DROIT/ENSEMBLE DU CORPS/FIN DE L'EXERCICE
- DEVELOPEMENT DE LA CONSCIENCE RESPIRATOIRE : POSITION ET MODALITES/ SENTIR ET OBSERVER LA RESPIRATION SANS INTERVENIR/PERCEVOIR LES ZONES DE RESPIRATION AVEC OU SANS LES MAINS/ DETENDRE LE COU ET LES MACHOIRES POUR EXPIRER PLUS LIBREMENT/ SUIVRE LE TRAJET DE L'AIR A L'INSPIR ET L'EXPIR/ ALLONGER L'EXPIRATION ET EXPIRER DANS LE RELACHEMENT/ A LA FIN DE L'EXPIRATION LAISSER L'INSPIR REVENIR NATURELLEMENT/ LAISSER LA RESPIRATION SE FAIRE TOUTE SEULE ET ETRE JUSTE PRESENT/ ANIMER PROGRESSIVEMENT LE CORPS ET SE RELEVER LENTEMENT

EFFETS

RELAXATION PROGRESSIVE :

- RELAXATION MUSCULAIRE
- DIMINUTION DE LA TENSION PSYCHIQUE
- DETENTE GENERALE

DEVELOPEMENT DE LA CONSCIENCE RESPIRATOIRE :

- LA REGULARISATION DU RYTHME RESPIRATOIRE REGULE LE RYTHME CARDIAQUE QUI EST FACTEUR DE SANTE ET D'EQUILIBRE INTERIEUR.
- LES EMOTIONS INFLUENCANT LE RYTHME RESPIRATOIRE, UNE REGULATION DE CELUI-CI PERMET UNE MEILLEURE INTEGRATION DE CES EMOTIONS ET DONC UN ETAT INTERIEUR PLUS EQUILIBRE
- LA CONSCIENCE DE LA RESPIRATION RAMENE ET A LA CONSCIENCE DE SOI ET A LA VIE A CHAQUE INSTANT