

# Harmonie Corps et Sens

## Atelier de gestion du stress et des émotions

*« Une autre voie pour maîtriser le stress induit par le parcours de PMA »*

### Un rêve d'enfant avant tout

Un rêve d'enfant... mais lorsque la nature s'oppose à ce choix et à ce désir le plus cher qui est de donner la vie, nous sommes confrontés à une montagne russe émotionnelle qui peut-être pénible à supporter au quotidien.

Incertitude, angoisse, anxiété etc...

Le parcours de PMA est un traitement demandant du courage, de la patience, de la détermination, de l'écoute et le plus souvent un accompagnement psychologique.

Le yoga traditionnel, en tant que pratique holistique, peut offrir un soutien précieux durant le parcours de PMA.

Sébastien GUIBERT, Maître en Yoga traditionnel (Yogacharya) se propose de vous présenter et d'expérimenter différentes techniques permettant la gestion du stress et des émotions afin de favoriser un environnement propice à la fertilité.

# Le Yoga traditionnel et le parcours PMA

En quoi cette pratique multi-millénaire pourrait-elle apporter une aide précieuse?

Le Yoga est historiquement parlant une philosophie tendant vers un état de calme et d'harmonie. Cela est bien entendu très réducteur, mais les premiers effets bénéfiques en sont une amélioration considérable de la gestion du stress, des émotions, du sommeil et de la digestion.

C'est donc cette piste que nous allons explorer pour améliorer profondément et durablement la gestion de cette « montagne russe » à travers les différents outils que propose le Yoga traditionnel.

A ce sujet, la vision occidentale du Yoga est le plus souvent posturale.

Conclusion : « il faut être souple ».

Et bien non ! Certes le Yoga rend souple, mais ce n'est pas une condition pour pratiquer, bien au contraire.

---

Le Yoga se compose entre autres de :

La science de la respiration ( Prayanama)

L'alimentation

Les postures (Asana)

Le chant (mantrā)

La méditation (Dyana)

La relaxation (Nidra Yoga)

Les nettoyages ( Kriyas)

La concentration (Dharana)

L'ayurveda (médecine indienne multi-millénaire)

Les massages

Etc...

La liste est longue et chacun de ces axes constituant le Yoga pourrait donner lieu à de nombreuses encyclopédies tant cette science est riche et vaste.

## Stage de trois jours

### Lieu

Le centre est situé en pleine campagne entouré de champs et bénéficiant d'un magnifique verger bucolique propice au calme, à la contemplation et la méditation loin de toutes nuisances sonore et lumineuse.

Vous serez accueillis dans le gîte en chambres de deux, trois ou quatre lits.

Deux salles de bain et une cuisine à disposition. Au rez-de-chaussée, une salle de cours/pratique de 50 m<sup>2</sup>.

Adresse:

174 chemin des Damais, 71110 CERON

### Contenu du stage

- Qu'est ce que le stress ?
- Quelles en sont les causes ?
- Comment y remédier ?
- Les incidences sur notre santé.
- La respiration consciente : diaphragme, périnée, organes vitaux et colonne vertébrale.
- Les bienfaits sur notre santé morale, physiologique et émotionnelle.
- Protocole de réveil énergétique du matin.
- Le stress et la respiration: le souffle de la vie, réapprendre à respirer.
- Formation à l'auto massage zone réflexe : technique de l'acupression sur les lignes énergétiques (méridiens en médecine chinoise); réveil du système circulatoire sanguin, lymphatique et énergétique.

- Apprentissage de protocoles d'auto massage contre le stress.
- Quelles sont les plantes efficaces contre le stress et comment les utiliser ?
- Quelles sont les huiles essentielles contre le stress et comment les utiliser ?
- Les bienfaits de l'alimentation et du jeûne.
- Marche en forêt.
- Exercices de Yoga anti-stress.

Nous alternerons théorie et mise en pratique tout au long du stage.

### Le stage comprend :

- Pension complète : Petit déjeuner, déjeuner et dîner servis au gîte.
- Un lit une place dans une des chambres du gîte
- Il est possible de réserver une chambre dans un gîte avoisinant moyennant un supplément.
- Théorie et pratique
- La navette de Marcigny jusqu'au centre

### Repas

Petit déjeuner à 8h00

Déjeuner à 12h30

Dîner 19h00

Les repas sont servis au gîte.

## Durée du stage

Trois jours de stage.

Du vendredi matin 8H00 au dimanche 17h00

Arrivée la veille

Nombre de participants : 12 maximum

Prix du stage : 640 euros

## Réservation:

Acompte de 100 euros à verser à l'association « Harmonie Corps et Sens »

Adhésion à l'association comprise dans le prix.

Chèque ou virement

## Acces

A destination de Marcigny

De Paris

Train + bus - 2H50 de trajet - Gare de Lyon - Arrêt à Le Creusot Monceau TGV, puis un bus pour Marcigny

Une voiture vous attendra à l'arrêt du bus (zone industrielle de Marcigny) pour vous accompagner au centre qui se trouve à 5 minutes.

En voiture : Paris centre/Marcigny - 4H de trajet

De Lyon

En voiture : 1h30

Train + bus : 2 heures de trajet- Arrêt à Roanne puis un bus direction Marcigny. Une voiture vous attendra à l'arrêt du bus ( zone industrielle de Marcigny) pour vous accompagner au centre qui se trouve à 5 minutes.

# Contact

Sébastien GUIBERT

07 61 05 17 05

[guibert.seba@gmail.com](mailto:guibert.seba@gmail.com)

