



MARCHE CONSCIENSORIEL®

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Yannick Alby

Consciensoriel® est une méthode de développement personnel. Elle fonctionne comme une thérapie basée sur la prise de conscience de l'émotionnel et de ce que cela peut générer comme blocages, barrières, blessures que ce soit à la naissance, dans la petite enfance, à l'adolescence ou à l'âge adulte. Chronologiquement, le cheminement que nous effectuons à l'interne pour pouvoir lâcher nos émotions suit un même processus : (1) prise de conscience, (2) compréhension, (3) acceptation, (4) intégration et (5) lâcher-prise.

Les bienfaits

Consciensoriel® vous permet de vous **recentrer sur qui vous êtes vraiment pour aller chercher les solutions et réponses non pas à l'extérieur mais à l'intérieur**. La marche Consciensoriel® proposée en pleine nature, permet une reconnexion à soi-même et de gagner un bien-être intérieur grâce aux éléments et à l'environnement naturel. **C'est une expérience qui confère un côté unique, exclusif, directement lié à l'habitat naturel, au ressenti, à l'écoute et au partage.**

Les techniques

- Respiration profonde
- Écriture spontanée
- Écoute / Dialogue
- Exercices pratiques utilisant les éléments : l'eau, les arbres, la nature sous tous ces aspects sensoriels; olfactifs, visuels, toucher, ouïe, perception, ressenti
- Exercices spécifiques de respiration, de visualisation, de perception, de sensibilité, de circulation des énergies, de coordination mouvements/respiration, médiation guidée provenant des arts martiaux ainsi que des enseignement des moines Shaolin
- Relaxation guidée en musique





- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée : 60 min
- Adapté aux ados et adultes : oui