

Le 28 juin
De 14h à 17h
À OM YOGA

Donner une nouvelle direction à votre vie!



Vous sentez que quelque chose de nouveau veut naître en vous, prendre forme?

Vous sentez que vous arrivez à une croisée des chemins?

Vous ne savez plus quoi penser par rapport à la direction à donner à votre vie?

Cet atelier est basé sur le coaching somatique

Offert par Nicole St-Amour, coach professionnelle depuis 1998. Spécialiste en somatique et formé entre autres par New Ventures West (2003), Strozzi Institute (2006) et enneagram Institute (2008). Plus de 500 heures de formation et 2500 heures en coaching individuel et de groupe

Le soma est ce qui vit à l'intérieur de vous. C'est la somme de vos expériences passées

Une approche de coaching axée sur l'intégration du corps, du mental et de l'esprit.

Vous réapprenez à utiliser l'intelligence de votre corps pour clarifier la direction à donner à votre vie. 80% des gens utilisent presque exclusivement leurs fonctions cérébrales lorsqu'il est temps de résoudre un problème ou de dénouer une impasse. Bien que des centaines de sensations corporelles viennent nous informer continuellement pendant nos activités quotidiennes, très peu de personnes ont appris à intégrer l'intelligence de leur corps à l'effort mental et émotionnel requis pour voir plus clair dans leur vie.

Ces sensations recèlent un trésor formidable d'information qui est toujours à notre disposition 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

Ce cours comprend les activités suivantes :

- Une méditation guidée basée sur l'approche de Vipassana et de Gendlin « Focusing »;
- Une activité de centrage afin de prendre conscience de son corps dans toute sa globalité;
- Une activité afin d'identifier ce qui est important pour vous (votre déclaration) à l'aide du mouvement*;
- Une pratique percutante de votre déclaration** à l'aide d'un « Jo », un outil utilisé en aikido et en développement du leadership.

Quoi apporter?

- Votre matelas de yoga;
- Habillez-vous confortablement avec des vêtements souples qui vous permettront de faire des mouvements.

***À propos du mouvement :**

Voici les mots d'introduction d'une conférence sur le mouvement qui a eu lieu à Montpellier (Eu) en oct. 2013

*Le Mouvement est une composante essentielle de la vie.
Les êtres vivants - humains et autres animaux, végétaux, etc., se meuvent dans leur environnement
pour assurer (leur santé et l'équilibre de) leur métabolisme.
Cette interaction a conduit au cours de l'évolution à façonner cellules, cœur, muscles, squelette.
Parce qu'il est source d'échanges et d'informations,
le mouvement a aussi organisé nos fonctions cognitives supérieures, notre perception,
notre imagination, notre conscience, nos interactions sociales.
Enfin, parce qu'il est source de santé,
le mouvement est un médicament bon marché dont l'efficacité n'est plus à démontrer.*

Notre corps exprime ce qu'il ressent à travers nos mouvements (consciemment et inconsciemment), notre posture et nos façons d'être. Le doute s'estompe rapidement lorsque nous donnons à notre corps et à nos sensations, la place qu'ils leur reviennent dans notre processus de réflexion.

Je vous invite à considérer votre corps comme votre instrument de musique; il s'exprime à travers un certain rythme, tempo et tonalité. Bien accordé, il vous permettra de faire résonner en vous et à l'extérieur de vous vos plus belles réalisations.

**** La déclaration**

Si vous avez déjà utilisé les affirmations pour vous aider à avoir plus de focus, vous reconnaîtrez le pouvoir de la déclaration. Elle est le fruit de l'impulsion d'une puissante volonté intérieure. Cette volonté vit en nous bien que nous ne prenions pas toujours le temps de l'écouter.

Lorsque nous lui accordons le temps et la place pour s'exprimer, cette volonté génère l'élan et l'ardeur nécessaire à la réalisation ce que qui nous tient vraiment à cœur.

La déclaration est un outil nous permettant de faire émerger cette volonté parfois latente qui vit en nous et ainsi être en contact avec ce qui est vraiment important pour nous.