

CD de sophrologie - Achats groupés

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

En commandant plusieurs CD en même temps, le prix du CD à l'unité baisse.

1 CD = 15€

Acheter

2 CD = 28,50€ (réduction de 5% / au lieu de 30€ - Coût par CD : 14,25€)

Acheter

3 CD = 40,50€ (réduction de 10% / au lieu de 45€ - Coût par CD : 13,50€)

Acheter

4 CD = 51€ (réduction de 15% / au lieu de 60€ - Coût par CD : 12,75€)

Acheter

5 CD = 60€ (réduction de 20 % / au lieu de 75€ - Coût par CD : 12€)

Acheter

Une fois le paiement effectué, merci d'envoyer un mail à Sandrine Delrieu, en précisant les numéros de CD que vous avez choisis. Mail : lecerese@gmail.com / +33(0)6 46 48 36 97

Choix dans la liste

CD01 - [plus d'infos](#)

Sophrisation approfondie - Étirement du cou (le non) - Séance du Médecin intérieur

CD02 - [plus d'infos](#)

Automassage (conscience / corps) - Séance du Médecin intérieur

CD03 - [plus d'infos](#)

La cascade énergétique et la synchronisation des deux hémisphères

CD04 - [plus d'infos](#)

Évacuer des stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

CD05 - [plus d'infos](#)

Déprogrammer les traces de stress profonds ou anciens, et libérer le présent

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



EXERCICE. S'asseoir, fermer les yeux, respirer consciemment

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Les personnes qui pratiquent la méditation disent « cela fait du bien », constat d'une sensation, d'un effet qui mérite quelques développements. Ce « bien » s'ancre dans un ressenti corporel, souvent d'apaisement et de quiétude, qui peut également provoquer une joie, une sensation de liberté.

Ce « bien » n'est pas magique, la méditation agit sur notre système nerveux végétatif (SNV) qui régule de nombreuses fonctions de notre corps (tout ce qui se fait sans que nous ayons besoin d'y penser ou de le vouloir : « le corps » respire, digère, produit des hormones, ovule... la vue s'adapte, le sang circule...). Qui plus est, ce système nerveux réagit aux stress, aux chocs, aux peurs... avec la production d'adrénaline et de nombreuses modifications physiologiques (accélération cardiaque, afflux de sang...) qui peuvent entraîner un épuisement, de l'insomnie, des troubles psychiques... lorsque le retour à la normale n'a pas lieu.

COMMENT MÉDITER

La base de la méditation est de s'arrêter... s'arrêter de courir, de penser, d'être dans le passé ou le futur, ailleurs ou autrement, et de se poser dans le présent.

S'asseoir, sur une chaise ou en tailleur au sol. Étirer le corps en préalable, et s'installer le plus confortablement possible (le dos, l'écartement des jambes, la position du bassin, de la tête...).

La suite est de **RESPIRER**, simplement, naturellement, et de sentir tout ce qu'il se passe dans le corps.

À l'expiration, relâcher les tensions musculaires, le visage, les épaules...

À l'inspiration, mettre de l'espace dans son corps et sentir le contact avec le sol, la chaise...

RESSENTIR, ne pas réagir à ce que l'on ressent, ne pas juger, simplement constater, accueillir toutes les sensations. S'il apparaît des zones douloureuses dans le corps, respirer dans ces zones, détendre.

Si des pensées surgissent, nous entraînent ailleurs... (ce qui arrive souvent, surtout au début de la pratique ou lorsque notre quotidien ou nos relations sont stressantes) ramener simplement la conscience **dans** la respiration et **dans** le corps.

Cinq ou dix minutes par jour peuvent avoir un effet très bénéfique. Ce n'est pas la peine de « vouloir » faire une heure de méditation par jour si vous savez d'avance que vous n'aurez pas le temps, et que vous allez culpabiliser ou laisser tomber. Faire peu, faire simplement, faire tranquillement... est déjà le début d'un retour à soi plus paisible.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

LIENS. La sophrologie étudiée et conseillée par le docteur Marcel Rufo

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Un interview du professeur Marcel Rufo, pédopsychiatre, réalisé par Sofrocay en février 2016. Marcel Rufo est médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

« Je suis un prescripteur de la sophrologie, avant une psychothérapie, une évaluation, une hospitalisation ».

« **Le retour au corps est fondamental pour créer une alliance et se réappropriier son corps.** Le socle du mieux-être c'est souvent pour moi la sophrologie. L'adhésion des enfants et des parents est quasi totale.

L'avenir de la sophrologie ? Je vois un avenir extraordinaire de prescription. Il y a le socle du vécu en sophrologie, du vécu corporel mais aussi du vécu-soi, de **la conscience qui interroge sa conscience et qui ouvre des perspectives anticipatrices.** Sophro un jour sophro toujours. Pour les enfants, cela sera utile dans toute leur vie.

La sophrologie peut être **un outil dans la pédagogie.** Un temps de sophrologie offert par la municipalité pour tous serait un enrichissement extraordinaire pour la population. Il faudrait considérer ça comme une discipline fondamentale d'éducation de soi, d'éducation et de parcours de sa propre vie.

Pour le politique, il faudrait aussi mettre les maires et le personnel politique en sophrologie !

Je plaiderai pour que cela soit une notion fondamentale associée à toutes les autres connaissances, santé, connaissances des mécanismes psychiques de l'enfant et du développement et la sophrologie comme une pratique corporelle et comme initiation d'investissement et d'appropriation de soi. Je dis cela sans aucune réserve et avec beaucoup de militantisme pour cette discipline. »

Marcel Rufo

Une autre conférence

Liens

Marcel Rufo sur [wikipedia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marcel_Rufo)

Médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

Titres hospitaliers

- Médecin Chef en psychiatrie infanto-juvénile des Bouches-du-Rhône.
- Chef de Service de pédopsychiatrie du CHU Sainte-Marguerite, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de l'Unité d'adolescents, « Espace Arthur », au CHU Timone, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de la Maison de Solenn, Maison des Adolescents, Hôpital Cochin, Assistance Publique de Paris.
- Chef de Service de l'unité d'adolescents, Espace Arthur, CHU Hôpitaux Sud.
- Directeur médical de l'Espace Méditerranéen de l'adolescence, Hôpital Salvator, Marseille, depuis 2010

Quelques ouvrages :

- Comprendre l'ado avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 01/2000.
- Madame Dolto avec Frédérique Authier-Roux, Eres, 2000
- Frères et sœurs, une maladie d'amour avec Christine Schilte, Fayard, 04/2002, réédition Lgf, 10/2003.

- Langage avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 09/2004.
- Bébé parle avec Christine Schilte, Hachette, 09/2004
- Le Mystère de la vie : de la conception à la naissance avec Barry Werth, Alexander Tsiaras, préface de Marcel Rufo, Filipacchi, 10/2005.
- Élever bébé : de la naissance à six ans avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 08/2006.
- Les nouveaux ados : comment vivre avec ? avec Serge Hefez, Patrice Huerre, Philippe Jeammet, Daniel Marcelli et Marc Valeur, Bayard,08/2006.
- Le passage : les conduites à risque à l'adolescence, avec Armelle Barnier, et Aurélie Souchard, Anne Carrière, 11/2006.
- Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité avec Marie Choquet, Anne carrière, 03/2007, réédition Lgf, 10/2008.
- Détache-moi ! : se séparer pour grandir, Lgf, 10/2007
- La vie en désordre, voyage en adolescence, 2007, réédition Poche, 09/2009.
- Pourquoi bébé pleure avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 03/2008.
- Œdipe toi-même ! : consultations d'un pédopsychiatre, Succes du Livre, 02/2009.
- Élever votre enfant de 6 à 12 ans avec Christine Schilte, Philippe Meirieu, Pascale Leroy, Hachette Pratique, 09/2009.
- Chacun cherche un père, Anne Carriere, 10/2009
- L'Abécédaire de Marcel Rufo, Anne Carrière, 11/2010 (livre + DVD)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Le mot Sophrologie vient du grec :

Sos signifie tranquille, serein.

Phren signifie cerveau, conscience.

Logos signifie étude, science.

La Sophrologie est l'étude de pratiques permettant d'acquérir une sérénité de l'esprit.

Ces pratiques sont accessibles et bénéfiques pour tous, quel que soit l'âge, chacun dans ses besoins.

Corps, affectif et mental sont liés

Corps, systèmes nerveux, émotions, affects, organes, intellect, tendances relationnelles, représentations, imaginaires, croyances, idéologies... sont en relation. Cette imbrication peut laisser perplexe lorsque nous cherchons les causes d'un problème (qui de la poule ou de l'oeuf... ?). Elle peut également offrir des pistes pour désamorcer par exemple une idéologie violente en passant par l'acquisition d'une nouvelle conscience corporelle. Explications :

Les **traumatismes et conflictualités intimes**, souvent héritées de l'enfance ou de mémoires familiales non élaborées, ont des conséquences relationnelles, sociales et politiques souvent dommageables :

- pour les personnes elles-mêmes (réactivité permanente, angoisses, paralysies, addictions, sentiment de toute puissance, fantasmes envahissant, problèmes d'apprentissages, difficultés dans la symbolisation...)
- pour leur entourage proche (crises de nerfs, incapacité de communiquer, rejets, manipulations affectives, besoin d'avoir une emprise sur les autres...)
- pour leur environnement professionnel et social (tensions dans les groupes et équipes, autoritarisme, relations dominant / dominé, harcèlement, persécution...)
- pour leurs tendances idéologiques et politiques (paranoïa et recherche d'un « bon ennemi », projection de la haine sur d'autres groupes humains, fanatisme...)
- et parfois pour des inconnus (agressions, insultes, attentats...).

Faire « un travail sur soi », en thérapie, en psychanalyse... peut résoudre certains problèmes ou du moins réduire les effets négatifs de certains traumas. Mais ce travail est souvent long, il demande un engagement et une assiduité que de nombreuses personnes ne peuvent pas ou ne veulent pas faire, par manque de moyens financiers, de temps, parce que ce n'est pas dans leur culture – ou parce qu'elles ne réalisent pas qu'elles ont un grave problème, une faille qui les abîme et abîme leurs relations.

Qui plus est, **les plus graves traumatismes sont souvent logés dans le pré-verbal**, les personnes n'ont pas conscience de ce qui les agite ni pourquoi, elles semblent parfois simplement « possédés » par une machine intérieure qui tourne en boucle, et les pousse à répéter sans arrêt les mêmes comportements et réactions. **Les traumas les plus destructeurs tournent autour de l'abandon, des insécurités primaires, de l'abus et de la maltraitance (physiques et psychiques)**, ayant eu lieu dans les premières années de vie. Les événements sidérants qui ont été vécu seuls, dans l'humiliation, la honte ou la culpabilité, sans possibilité de les élaborer par le récit et d'être entendu dans leurs multiples conséquences, laissent également des marques profondes.

Les parents et la famille peuvent en être responsables, par leur immaturité et leurs propres comportements, mais pas toujours. D'autres personnes sont en lien avec les enfants et les jeunes, et certains événements de vie tels que la maladie, l'absence pour des raisons professionnelles ou autres, la précarité et une insécurité permanente... peuvent provoquer ces contextes traumatisants.

La manière de se construire jusqu'à l'adolescence avec ces traumas peut se cristalliser dans une **structure psychique de tendance narcissique, perverse, paranoïaque ou mélancolique...** qui pourra résister à tous les éclairages et remaniements proposés par des proches, des thérapeutes ou éducateurs. **Parler alors ne sert à rien, malheureusement. Le noeud des problèmes reste inaccessible à la conscience de soi, au langage, à l'élaboration dans le symbolique et à la relation.**

Repartir de la base : le corps, la respiration, la conscience de soi

Ce constat invite à s'occuper du pré-verbal et à « redescendre » dans les bases : le corps.

La psychanalyse et les neurosciences sont deux connaissances qui permettent de réaliser à quel point depuis notre conception, dès notre vie foetale et naissance à l'air libre, le corps enregistre nos vécus bénéfiques et maléfiques — et à quel point, à partir de ces enregistrements dans notre psychisme et notre biologie même (plasticité cérébrale, systèmes et organes), nous re-produisons, nous répétons...

L'ancrage, la détente musculaire, la respiration et la conscience corporelle sont à la base de la pratique de la sophrologie et d'un travail de résilience.

Effets sur les systèmes nerveux : rééquilibrer et détendre

Un des premiers effets de la pratique de la sophrologie concerne le système nerveux végétatif (SNV), et plus particulièrement l'équilibre entre l'orthosympathique et le parasympathique.

En générant un **effet global**, cette approche pluridisciplinaire développe un imaginaire de vie plus riche, **améliore les compétences relationnelles et sociales**, fortifie notre intuition, notre clarté d'esprit et nos capacités d'analyse clairvoyante des situations. Elle permet d'acquérir des compétences et des connaissances, de développer une **confiance sereine**, de (re)prendre des initiatives et de mieux répondre (et non de ré-agir) aux événements en développant notre créativité, nos dons et ressources. Elle permet de trouver de meilleurs **équilibres** dans les relationnels intimes et sociaux en soutenant à la fois notre **processus d'individuation** et nos choix de vie – et nos capacités d'empathie, de respect et de manières d'être en lien avec les autres qui soient bénéfiques à tous.

Cet état d'esprit convoque également des connaissances qui permettent de développer une sérénité, du recul, des ressources personnelles et collectives. En tant que domaine de recherche sur l'être humain de la naissance au départ, sur les relations familiales et sociales, sur ce qui nous anime et nous habite, sur nos représentations et nos croyances, sur nos difficultés, nos traumatismes et nos ressources... cette recherche sur les processus de paix se nourrit d'autres « logos » : **la sociologie, l'anthropologie, les sciences politiques, l'étude des religions et des manières de croire, l'éducation, l'économie, l'histoire, les recherches médicales, les neurosciences...**

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



CD05. Apaiser les traces de traumatismes profonds ou anciens, et alléger le présent

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

CD05. Éliminer les conséquences de chocs et de stress en développant une conscience et un pouvoir d'action au niveau de notre mémoire corporelle

Indications : cette séance est très utile pour évacuer les traces dans les systèmes nerveux, soit de chocs récents et violents (traumas, accidents...), soit d'événements anciens et d'ambiances qui nous envahissent, conditionnent nos réactions actuelles ou génèrent des scénarios négatifs et répétitifs dans notre présent. Elle est également excellente en cas d'insomnies et d'angoisses incompréhensibles.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

[Acheter](#)

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](mailto:lecerese@gmail.com) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) de 27 minutes permet d'abaisser le tonus musculaire (système nerveux moteur) et d'avoir accès à une perception et à une action au niveau du système nerveux neurovégétatif, là où se mémorisent les stress les plus enkystés.

La relaxation dynamique (RD) nous permet de nous concentrer sur la zone du cou et de la gorge (lieu symbolique du Verbe, de l'expression) en permettant d'y dénouer certaines tensions et « noeuds » et en améliorant une bonne circulation des sensations et de l'énergie entre la tête, le cou et le buste / bas de corps. Cette zone représente également le **lien entre volonté (tête) et action** (corps, membres, jusqu'aux mains et pieds).

Le déplacement du négatif (RD) permet ensuite d'éliminer les traces des stress que nous voulions évacuer (sensations, émotions, pensées...) et de mémoriser ce « chemin d'émancipation » afin de pouvoir le convoquer à n'importe quel moment de la journée, au besoin.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments

nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 59 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (4 min)
- 2 - SDB. **Sophronisation approfondie**. Détente musculaire, nerveuse, émotionnelle, mentale (26 min)
- 3 - RD. **Étirement de la zone du cou** et lien entre la tête, le cou et le reste du corps (17 min)
- 4 - RD. **Le déplacement du négatif** (7 min)
- 5 - Écoute globale des effets de la séance.
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



CD04. Évacuer les stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

CD04 - Une séance permettant d'éliminer des stress et pensées en boucle et de récupérer des ressources dont nous avons besoin

Cette séance est très utile pour sortir d'un schéma « en boucle », lié à des émotions, pensées, stress... parfois obsessionnels. Cet état peut concerner soit des chocs (traumatismes, accidents...) soit des situations chroniques liées à notre environnement relationnel, professionnel ou social où nous avons la sensation d'être impuissants à changer quoi que ce soit. Cette séance peut également aider à changer de regard et à trouver de nouvelles issues.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

Acheter

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](mailto:lecerese@gmail.com) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance du déplacement du négatif permet d'évacuer les sensations, émotions et pensées négatives qui nous envahissent ou nous embarrassent (les trois étant liés).

Le tapotement alterné permet ensuite à notre système nerveux d'assimiler les changements et de renforcer les sensations plus agréables en faisant passer l'influx nerveux et les informations dans les deux hémisphères et dans les strates plus profondes de la mémoire.

La séance de Sophro respiration Synchronique (SRS) permet ensuite de recréer un nouveau lien entre le cortex (grâce à un mot) et les zones émotionnelles (grâce à de nouvelles sensations).

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 52 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps (8 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base (5 min)
- 3 - **Déplacement du négatif** (7 min)
- 4 - **Tapotement alterné** (12 min)
- 5 - AIS. **La Sophro Respiration Synchronique** (13 min)
- 6 - Posture de l'arc et écoute globale des effets de la séance.
- 7 - Retour à l'état de veille. (3 min)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



CD02. Automassage et schéma corporel / Le médecin intérieur

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

CD02 - Favoriser une conscience du schéma corporel et les processus d'auto-guérison du corps

Cette séance associe un automassage, permettant d'élaborer une conscience globale et unifiée du corps et la séance du Médecin intérieur. En prévention, elle favorise les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et une conscience unifiée de soi-même. En cas de maladies, elle accompagne positivement, sur un plan psychologique et physiologique, l'action des traitements médicaux.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

[Acheter](#)

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](mailto:unmail@cerese.fr) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance d'automassage a de nombreux bénéfices. Tout en permettant de dénouer des tensions et d'évacuer des stress au niveau physique (muscles et organes), elle permet de redéfinir les limites de son « territoire » physique et psychique, les limites du « Moi-corps ». Elle permet de renforcer une conscience du schéma corporel (très utile pour les personnes qui ont tendance à « partir dans tous les sens », ou dans des périodes où le corps traverse des modifications, comme l'adolescence, durant ou après une grossesse, après un accident, à l'âge dit « mûr »...).

La séance du médecin intérieur sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et une connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. Cette séance favorise tous les processus d'autoguérison du corps, de récupération, de réparation. Le médecin intérieur développe une intuition vis à vis de notre corps, il est notre « ami » intime, bienveillant.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 54 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (5 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base. (10 min)
- 3 - **Automassage**, conscience du schéma corporel (15 min)
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **Le médecin intérieur**. (15 min)
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



CD01. Le médecin intérieur / Ressources favorisant une bonne récupération

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

CD01 - Favoriser la récupération et les processus d'auto-guérison du corps.

Cette séance peut être réalisée en prévention, pour favoriser les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et en situation de maladies déclarées, chroniques ou ponctuelles. Elle accompagne alors de manière très positive les traitements médicaux, sur un plan psychologique et physiologique.

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

Acheter

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](mailto:contact@cerese.fr) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) est approfondie (27 minutes) car la détente consciente des muscles moteurs est un préalable nécessaire à l'accès au système nerveux végétatif (et au système para-sympathique qui régule toutes les fonctions vitales du corps).

La relaxation dynamique (RD) permet de travailler au niveau du cou, et du lien entre la tête et le reste du corps (de nombreuses personnes se sentent « coupées » de leurs corps, comme si la tête était ailleurs...). Cette « zone de passage », le cou, accumule souvent de nombreuses tensions.

La séance du médecin intérieur peut alors commencer. C'est une phase active, qui sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et notre connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. C'est notre « ami » intime, bienveillant.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 1 heure

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance.
- 2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. Respiration, conscience du schéma corporel.
- 3 - RD. Relaxation dynamique. Le cou, détente, respiration, rotation.
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **Le médecin intérieur. Développer une conscience de plus en plus fine de son corps, de sa biologie. Stimulation de l'auto-guérison et des processus régénérateurs du corps par les ressentis et la visualisation.**
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

www.cerese.fr
le cerese | mémoire,
conscience
et **devenirs**
pense avec le monde, ressens avec l'autre,
agis en ton lieu

CD03. La cascade énergétique et la synchronisation des deux hémisphères

www.cerese.fr

CD03 - Favoriser notre équilibre « entre » (droite/gauche, devant/derrière, dedans/dehors...) et une régénération énergétique

Cette séance est très utile pour relier les deux hémisphères cérébraux à travers une conscience équilibrée de l'ensemble du corps. La séance de la Cascade permet un nettoyage psychique et une régénération énergétique (prana).

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

Acheter

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](mailto:unmail) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance du tapotement alterné a de nombreux bénéfices. Le tapotement se fait avec le bout des doigts des mains en alternance droite / gauche sur tout le corps (de la tête aux pieds). Elle développe une acuité sensorielle des deux côtés droite et gauche du corps en stimulant le système nerveux et les hémisphères cérébraux. Très utile en cas de fatigue, de perte de tonus, ou des effets néfastes d'un stress. Elle favorise également un meilleur apprentissage (pour des jeunes et adultes) ou une meilleure intégration de changements de vie.

La séance de la cascade sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Cette séance est une véritable « douche énergétique », elle améliore notre réceptivité envers les « bonnes énergies » qui viennent de l'extérieur. Elle revitalise le corps éthérique et l'ensemble de l'organisme.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 54 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (8 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. (5 min)
- 3 - **Tapotement alterné** de l'ensemble du corps (de la tête aux pieds). Cet exercice améliore notre perception de la relation entre les deux hémisphères cérébraux et une bonne spatialisation (droite / gauche, devant / derrière). (12 min)
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **La cascade**. Faisant appel à la visualisation d'une cascade d'énergie et de lumière, cette séance améliore notre réceptivité énergétique (prana, chi...) et favorise une régénération. (24 min)
- 6 - Écoute globale des effets de la séance.
- 7 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

