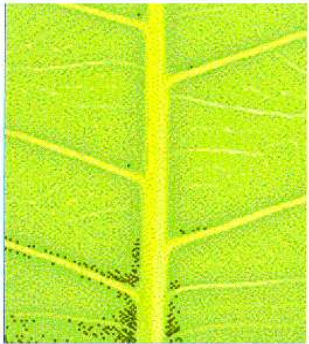




SEANCE INDIVIDUELLE, ATELIER OU STAGE

N'hésitez pas à contacter ces Professionnels dans votre région :

25 – Besançon	Jean-François THIRIET	06 19 16 73 61	<i>thiriet.jf@free.fr</i>	
31 – Toulouse	Agnès DELCLAUX	05 61 24 54 27 05 61 24 52 04	<i>agnes.delclaux@wanadoo.fr</i>	
33 – Bordeaux	Odile BOURDI	05 56 02 77 13 06 18 04 68 11	<i>odile.bourdi@orange.fr</i>	
33 – Bordeaux	Muriel COYCO	06 71 49 40 81	<i>coyco.muriel@neuf.fr</i>	
33 – Bordeaux	Jacques DECHANCE	05 56 66 93 07	<i>j.dechance.cf@wanadoo.fr</i>	
74 – Annemasse	Isabelle GORIOUX	06 83 25 06 77	<i>isabelle.gorioux@wanadoo.fr</i>	
75 – Paris	Jacques DECHANCE	05 56 66 93 07	<i>j.dechance.cf@wanadoo.fr</i>	

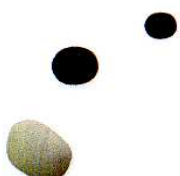
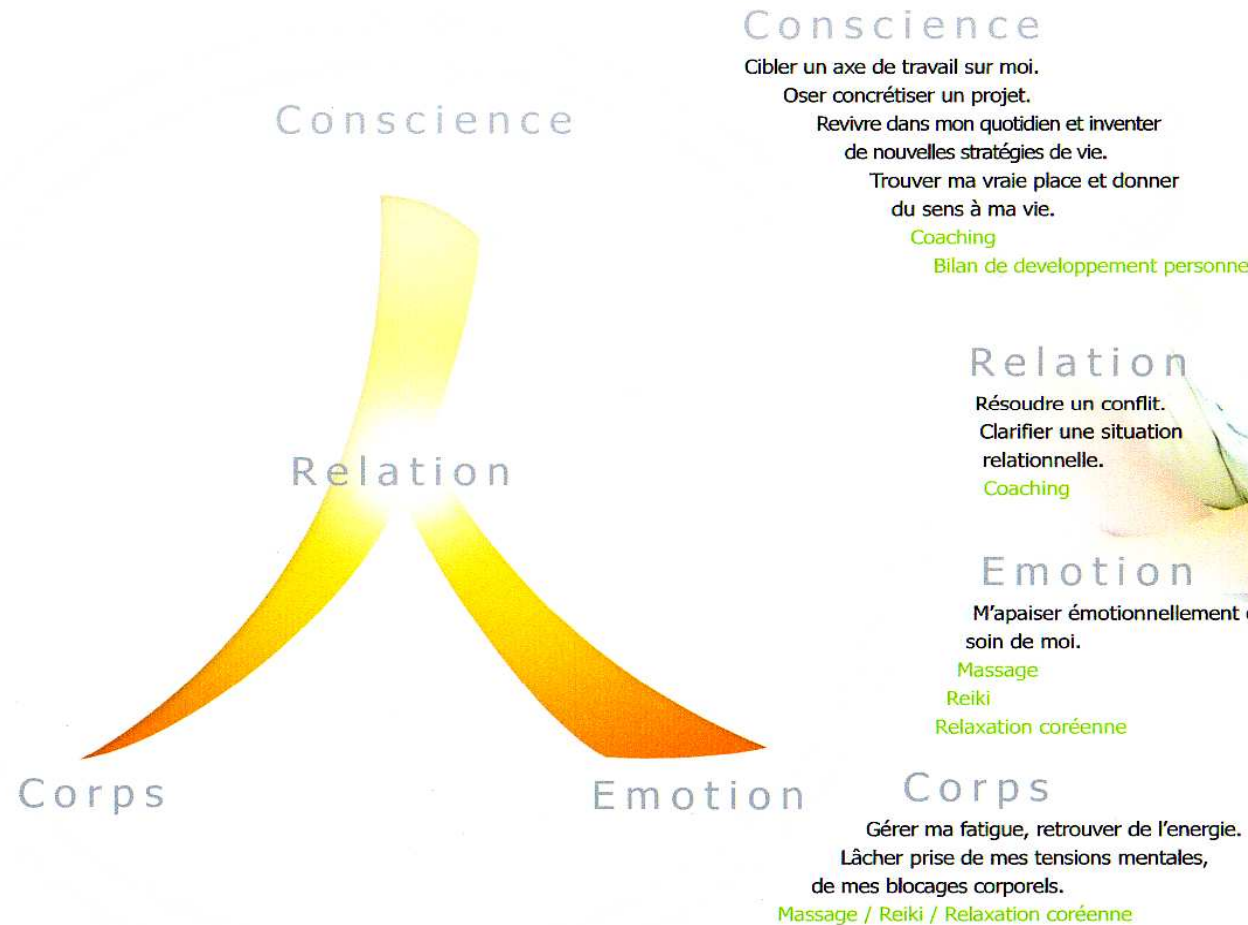


Imaginez un lieu chaleureux où vous ressourcer, et retrouver de l'énergie. Un espace ouvert pour vous recentrer sur l'essentiel, donner du sens à vos projets. **Prenez ici le temps de nommer votre besoin, et osez décider...**

Ce symbole nous rappelle que l' "Homme debout" est un Homme relié :

Relié à lui-même, à la fois centré et rayonnant.
Relié à l'Autre, dans une attention partagée.
Relié à son écosystème et citoyen du monde.

Au fond, l'essentiel pour moi aujourd'hui ?



05 61 24 54 27 - 05 61 24 52 04 - agnes.delclaux@wanadoo.fr

Agnès DELCLAUX



**Association
Reliance 31**



PRATIQUE CORPORELLE ET RELATIONNELLE

Pédagogie Reliance® : Relier le corps, les émotions, le mental pour être.

GROUPES HEBDOMADAIRES à BALMA

Ateliers bien-être, relaxation-vitalité

Mercredi : 19h20 à 20h30, salle de la Marquaille, 25
av J.B Lamarck

Judi : 9h30 à 11h, salle du centre culturel av. du
Calvel

Une séance d'essai gratuite

STAGES

- *«**Bien vivre le passage de la ménopause**»*

Samedi 28 janvier, 17 mars, 28 avril 2012

- *«**Se ressourcer au creux de l'hiver**»*

Vivre l'instant présent en pleine conscience.

WE du 20 au 22 janvier 2012

Accroître sa vitalité et sa joie de vivre

Apprivoiser stress et émotions

Développer confiance en soi

Préserver, soulager son dos

Se relaxer et s'apaiser

A travers des exercices variés, apprendre à mieux se connaître, s'ouvrir aux autres et au monde.

ATELIERS MIEUX-ETRE : RELAXATION-VITALITE

- se relaxer profondément pour **s'apaiser,**
- stimuler sa vitalité **pour développer sa créativité et réaliser ses projets,**
- tonifier sa musculature profonde pour **être solide et préserver son dos,**
- s'enraciner, développer la force du hara pour accroître la **confiance en soi ,**
- apprendre à respirer profondément pour **apprivoiser le stress et les émotions.**

A travers ces exercices, apprendre à mieux se connaître, s'ouvrir aux autres et au monde.

Mercredi : 19h30 à 20h30 , salle de la Marqueille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck à BALMA.

Jeudi : 9h30 à 11h, salle du centre culturel avenue du Calvel à BALMA.

Une séance d'essai gratuite.



ATELIERS DE MEDITATION

Travail sur l'instant présent, sur la pleine conscience.

- Un temps d'exercice corporel intériorisé pour préparer l'assise, **se recentrer, vivre l'ici et maintenant.**
- Un temps de méditation, assis, immobile, en silence (*dans l'esprit du zen de K.G Dürckheim*) pour **s'apaiser et prendre du recul, développer une qualité de présence à soi et aux autres.**
- Un temps de parole, si on le souhaite, pour **mettre des mots sur l'expérience vécue.**

Mardi : 9h30 à 10h45 ou 19h à 20h15.

38 rue maréchal Lannes à BALMA.

Une séance d'essai gratuite.



SEANCES INDIVIDUELLES

Des séances individuelles d'une heure sur rendez-vous pour accueillir votre demande, votre besoin spécifique.

38 rue du maréchal Lannes à BALMA.





Odile BOURDI

05 56 02 77 13 – 06 18 04 68 11 – odile.bourdi@orange.fr



Corps à Vivre

**Bien dans son corps,
Bien dans sa tête,
Bien dans sa voix.**

lecorpssavivre.over-blog.com

Revitaliser l'organisme

Renforcer la structure osseuse

Retrouver de la souplesse

Redonner du souffle à sa vie

Retrouver sa bonne humeur

Apprendre à se relaxer

Retrouver la confiance en soi

Se réconcilier avec sa voix

Libérer sa voix

Ateliers corporels hebdomadaires

Bordeaux

Studio les Petits Pas - 172 rue du Jardin public

Jeudi de 19 h 15 à 20 h 45

Mérignac-Capeyron

Centre Social La Passerelle, rue Jean Giono

Lundi de 19 h 00 à 20 h 30

Salleboeuf

Centre culturel - salle des vignes

Lundi de 9 h 15 à 10 h 45

La première séance est offerte

Accompagnement individuel

Sur rendez-vous - séance 1h00

Lieu : rue Marcel Sembat, Le Bouscat

Ateliers Corps et Voix

Goûter au plaisir d'habiter son corps, se réconcilier avec sa voix ou tout simplement enrichir son espace vocal.

Les samedis matin de 9h30 à 12h30

La régularité est bénéfique pour soi et le groupe !

Tarif découverte tout au long de l'année : 25€

Lieu : salle Expression, 21 imp. Sully à Bordeaux



Muriel COYCO

06 71 49 40 81 – coyco.muriel@neuf.fr

Développement personnel Relationnel & Holistique

SEANCES « A LA SOURCE DE SOI » BORDEAUX

POUR QUI ?

Les séances s'adressent à toute personne qui, se sentant **en responsabilité de sa propre évolution**, souhaite se donner les moyens d'exprimer au mieux son potentiel, en accord avec ses motivations profondes,

POUR QUOI ?

A l'ère de la performance, de l'agir en tout genre et à tout prix, de la réussite professionnelle et sociale, l'Humain doit exceller dans tous les domaines de sa vie ! Oui, mais... cette quête de perfection et de rentabilité lui fait, parfois, perdre son Essentiel. Cette course effrénée après la réussite peut se transformer en un véritable « non-sens », source de maux qui deviennent les seuls à pouvoir s'exprimer : stress, fatigue chronique, tristesse, agressivité, insomnies, anxiété, démotivation, altération de l'estime de soi... se retrouver, se ré-axer, se détendre, se reconnecter à ses véritables besoins, se recentrer sur ce qui est essentiel pour soi, sont des clés possibles pour renouer contact avec son espace intérieur, avec l'être. Relier le corps à l'être.

QUELLES PERSPECTIVES ?

Grâce à des outils psychocorporels issus de la Pédagogie Reliance® et un accompagnement personnalisé où vous êtes l'acteur principal, vous découvrez une nouvelle écoute du corps, une lecture des émotions présentes, un décodage de vos mécanismes de pensées qui y sont associés. Du corps que j'ai... au corps que je suis.

L'espace qui vous est proposé vous permet de :

- ⊕ vous construire une parenthèse de calme
- ⊕ favoriser l'émergence de solutions nouvelles en sollicitant vos ressources enfouies.

COMMENT ?

La pédagogie utilisée est un outil de transformation, d'équilibre et d'évolution.

Elle permet d'installer de réels changements dans votre façon d'être présent à votre quotidien, dans votre manière de faire, de vivre et de réagir aux petits et aux grands évènements de votre existence. Une nouvelle manière de poser le regard sur la Vie et sur vous-même.

QUE FAIRE ?

OSER ce pas vers « un peu plus de soi » ! ET ATTENTION : CA RISQUE DE MARCHER !

Changer... c'est un peu comme une métamorphose. Un mouvement du vivant ! Une petite révolution intérieure dont l'enjeu pourrait bien ressembler à « être & devenir ». Osez votre pas vers le développement de la conscience du corps et de la personne que vous êtes !



« Chaque geste n'exprime pas seulement ce qu'il exprime, il réalise ce qu'il exprime », Karlfried Graf Dürckheim

Jacques DECHANCE

05 56 66 93 07 - j.dechance.cf@wanadoo.fr



Vous êtes confrontés :

- ***à la résolution d'un conflit ?***
- ***à trouver votre vraie place ?***
- ***à traverser un état d'être difficile ?***
- ***à oser concrétiser un projet ?***
- ***à une situation relationnelle à clarifier ?***
- ***à vos émotions, à une perte de confiance ?***
- ***à donner un sens à votre vie ?***



« On ne peut résoudre les problèmes qu'on a créés avec la manière de penser qui les ont créés ». Einstein

Seul un saut créatif sur un plan de conscience différent peut permettre de métamorph'oser le problème.

SEANCES INDIVIDUELLES - Coaching - Accompagnement thérapeutique - STAGES COLLECTIFS - FORMATIONS D.P. R.H.

AUTEUR DE PLUSIEURS OUVRAGES DE REFERENCE : . « Oser décider » - . « La clarté relationnelle », préfacé par J. Salomé. - . « Une créativité à toute épreuve ». - . « Le développement personnel, pourquoi, comment ? » Aux Editions Le Souffle d'Or. Sans amour, qui serions-nous ? Aux Editions Le Relié



APPROCHES PAR LE TOUCHER

Vous êtes **stressé** ? Vous avez des tensions chroniques, des problèmes de sommeil ? Vous êtes fatigué, ou tout simplement vous avez envie de faire **une pause**, de prendre soin de vous ?

Je peux vous proposer **deux approches** :

● **SOIN CORPOREL AUX HUILES** ●

Ce soin est déstressant ou tonifiant, selon le besoin. En plus de la détente musculaire qu'il procure il a aussi des effets sur la santé globale. Utilisation d'huiles essentielles biologiques.



DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET RELATIONNEL

Cette approche est proposée en **atelier de groupe** et en accompagnement **individuel** vers un mieux être.

● **RELIANCE** ●

Vous souhaitez habiter différemment votre corps, trouver les ressources en vous, accéder à plus de sérénité...

Reliez le corps, les émotions et le mental par des exercices et des mouvements simples et précis.

L'exercice du corps : pour se donner le temps de lâcher prise, d'éveiller sa sensibilité et sa vitalité, d'expérimenter sa solidité.

L'ouverture du cœur : pour reconnaître ses émotions et mieux les gérer, devenir plus serein dans ses relations, respecter ce que l'on est, sortir des fonctionnements qui nous enferment.

L'éveil de la conscience : pour éclairer son expérience, découvrir ses ressources intérieures et devenir plus autonome.



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX ETRE

● **POUR TOUT UN CHACUN** ●

Vous traversez **une épreuve** physique ou morale ? Vous avez besoin de clarifier ou de **faire évoluer une situation** ?

En séance, associant principalement les approches par le toucher et Reliance, je vous invite à être attentif aux messages de votre corps et à faire des liens avec le mental et les émotions.

Vous pourrez aussi **acquérir des moyens de vous détendre** (relaxation, respiration...) de gérer la douleur ou de vous dynamiser.

● **POUR LES FUTURES / JEUNES MAMANS** ●

Vivez pleinement ce passage grâce à des exercices corporels et/ou un toucher relaxant. Entrez en contact intime avec votre corps et votre bébé. Développez la capacité à vous relâcher, à libérer la respiration et les tensions. Retrouvez la confiance en votre corps.

