



Vous propose

Vivre heureux et en bonne santé, Un véritable apprentissage



« Le cri » d'Edvard Munch



la philosophie du bonheur

« *No brain, no pain !* »

Pas de cerveau, pas de douleur !

C'est par cette plaisanterie que le neuroscientifique britannique Patrick David Wall, concluait ses conférences, révélant ainsi l'importance du cerveau dans le ressenti douloureux, *qu'il soit physique ou psychologique*. En synergie avec les émotions, le cerveau joue un rôle primordial dans la perception de la douleur. Apprendre à dompter les messages de son cerveau offre la possibilité d'atténuer voire de supprimer ses souffrances ou son mal-être.

Que la douleur soit physique ou psychologique, des méthodes existent pour la réduire. L'autohypnose et la méditation de pleine conscience font partie de ces pratiques analgésiques.

Elles s'apprennent.

Patrick David Wall (25 avril 1925 – 8 août 2001) Neuroscientifique britannique décrit comme « le meilleur expert mondial de la douleur » et connu pour sa théorie du contrôle de la douleur.

2 jours pour éduquer son cerveau à mieux vivre

Objectif du stage

- Comprendre les mécanismes qui amènent à la souffrance physique et psychologique,
- Prendre conscience de ses propres mécanismes,
- Découvrir des méthodes simples mais efficaces pour apprendre à prendre de la distance (lâcher-prise) et séparer la perception de la douleur des automatismes d'angoisse qui l'amplifient,
- Se doter d'une boîte à outils « anti-stress et anti-douleur »,
- Apprendre à mieux vivre au quotidien.

Théorie

- Le pouvoir des émotions,
- Le fonctionnement du cerveau et son rôle dans la souffrance,
- Les liens entre le corps et l'esprit,
- Les facteurs qui influencent la santé, l'harmonie, le bien-être.

Pratique de lâcher prise

- Apprendre à lâcher prise avec les techniques : mandalas, EMDR, TRAKATA (hatha-yoga),
- Prendre conscience de son corps à travers des exercices de Qi-CONG,
- Apprendre à respirer et gérer ses émotions avec la Cohérence cardiaque.

Pratique d'autohypnose

- Adapter sa pratique en fonction de sa personnalité,
- Libérer et reprogrammer sa conscience avec l'Autohypnose,
- Eduquer son cerveau pour mieux gérer le stress et la douleur avec la Méditation de pleine conscience.

LIEU DU STAGE

BRIGNAIS

4 chemin des Revousses

MODALITE DU STAGE

2 jours consécutifs les 6 et 7 Avril 2024

De 9h à 17h30

4 personnes minimum, 10 personnes maximum

PRIX DU STAGE

300 € avec possibilité de paiement par chèque en 2 fois

RESERVATION

Marie DELVAUX : 06 33 05 17 30 ou Nicolas MERAND : 06 95 50 31 64

Pré-inscription : 50€

ANIMATION

Marie DELVAUX, Praticienne en psychothérapie, Certifiée MBTI et EFPP psychothérapie et neurosciences

Pour plus d'information sur le stage : 06 33 05 17 30

mariedelvaux.opal@gmail.com