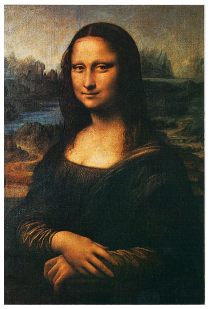
ART

et

pleine conscience

UNE APPROCHE DE SOI PAR LES JEUX DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Atelier connaissance de soi et art pictural par la pratique de la pleine conscience et de l'hypnose.
Stage d'initiation sur une base de deux journées de 7h pour des praticien(ne)s ayant déjà une pratique corporelle (soins corps, relaxation, yoga, sophrologie, psychothérapie).



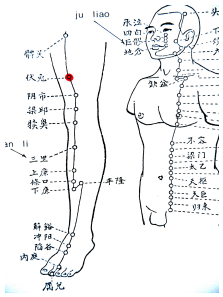
Favoriser la concentration, l'observation et l'imagination.
Lire une image.
Repérer les informations, les pensées, les sensations, les émotions.
Appréhender une œuvre par nos sens.

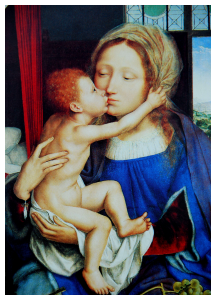
Travail postural et respiratoire, équilibre et déséquilibre..
Visualisation de l'image pour « entrer » dans le tableau.
Sentir l'atmosphère.
Interprétation, vécu et intuition.

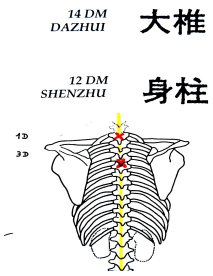
L'image comme miroir et mémoire.
L'image comme révélateur de notre vécu, de notre conscience.
Trouver l'écho entre l'image et soi-même par le rêve éveillé.
Analogie entre peinture occidentale, médecine chinoise, posturologie et ostéopathie.

Se former pour une pratique individuelle ou de groupe.

Expérimenter un Art de l'attention, accessible à tous et praticable dans le quotidien. Ces pratiques peuvent être utiles pour se recentrer et s'enracinner. C'est aussi se familiariser à changer de regard en utilisant des techniques comme l'hypnose, la méditation, la relaxation. Apprendre à vivre l'expérience sans l'intellectualiser. Mieux entrer en contact avec nos ressources. Découvrir les liens entre peinture, mieux-être et santé par un travail d'analogie.







Comment se positionner, quelle attitude adopter ?

La grande tentation, que nous pouvons repérer venant du mental, est de VOULOIR. Vouloir que ça progresse, vouloir aller plus vite, vouloir un résultat, vouloir comprendre, vouloir bien faire et faire plaisir, vouloir réussir, vouloir aller mieux, ou vouloir résoudre une difficulté. Certes, ces « vouloir » sont légitimes et motivants. Mais pendant la pratique de l'attention, de la pleine conscience, le « vouloir » est un piège qui fait barrage au processus corporel engagé. Le mental fonctionne très vite et entre donc en conflit avec les fonctionnements du corps qui ont d'autres rythmes. Le corps a ses raisons, ses moyens, ses ressources, son intelligence. En lâchant la prise (et l'emprise) du mental, grâce à une écoute vigilante du corps (sensations) et des pensées, je peux apprendre à faire confiance au corps en lui laissant le champ libre par la non intervention de ma volonté. Cependant je ne pourrai lâcher-prise qu'en ayant d'abord identifié cette prise, en étant le témoin de l'action de mon mental, en me voyant vouloir.

Pour une formation certifiante contacter ADformation au 06 38 39 85 07

Patrick DEMOUY

Diplômé de l'Ecole Nationale des Beaux-Arts de Nancy (54) je me forme ensuite pour une carrière de masseur shiatsu et relaxation qui débute en 1996 par Le Trianon Palace à Versailles puis ensuite à l'Hôtel Ritz à Paris. C'est à partir de 2008 que je me forme à la dimension thérapeutique de mes soins grâce à des professionnels en ostéopathie, fasciathérapie et psychothérapie. Cela me permet dès 2011 de proposer des soins thérapeutiques sur mesure (dont l'hypnose Ericksonienne) pour le centre de thalassothérapie Alliance Pornic (44). Treize ans d'expérience dans ce centre me confèrent aujourd'hui une bonne connaissance du terrain et une solide expérience du soin thérapeutique et de la relation clientèle. J'y ai créé 5 soins (5 exclusivités). Je suis également formateur pour l'école ADformation de Pont-à-Mousson (54) depuis plus de 10 ans.

●

06 18 28 19 61 demouy@free.fr patrickdemouy.fr