

Méditation

Samedi 06 août

Méditation silencieuse, avec Alain Thébaud et Catherine Guilhou

Om namah shivaya

<http://bousson.over-blog.com/>

<http://www.meditationfrance.com/>

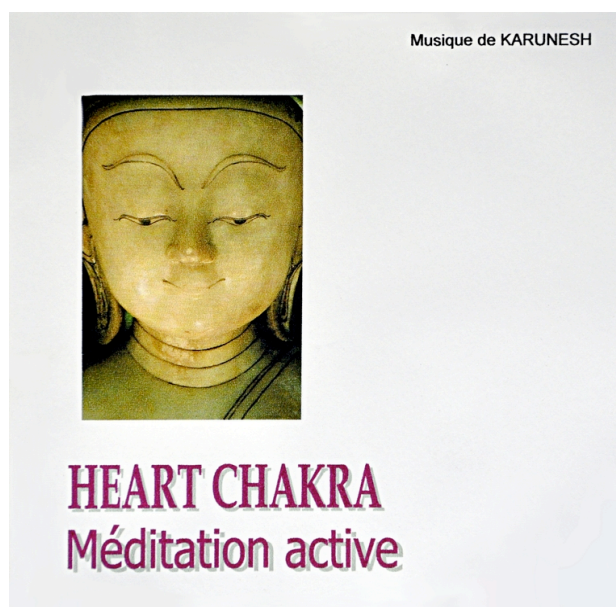
Tantra

Dimanche 07 août

Tantra du cœur, avec Arshi

http://epanews.fr/profile/ArshiCDESCORMES?xg_source=profiles_memberList

<http://www.meditationfrance.com/archive/2007/0605.htm>



Musique

<http://www.karuneshmusic.com/>

Mercredi 10 août

Chakra breathing, avec Arshi

- 1^{er}, le chakra racine ou périnée
- 2^e chakra dit Hara
- 3^e chakra ombilical (*chakra ajouté par Arshi, non figuré traditionnellement*)
- 4^e, chakra du plexus solaire
- 5^e, chakra du cœur
- 6^e, chakra de la gorge
- 7^e, chakra du front (dit aussi du 3^e œil)
- 8^e chakra coronal

Cette méditation active d'Osho utilise la respiration rapide et les mouvements corporels pour apporter conscience, ouvrir et vitaliser chacun des sept chakras (8 avec le chakra ombilical). A pratiquer de préférence le matin à jeun ou en fin d'après midi.

Il s'agit d'une méditation active qui utilise une respiration profonde et rapide, ainsi que le mouvement corporel, accompagnés par des sons musicaux qui portent la conscience vers l'ouverture et la revitalisation des chakras.

Respirer pendant 2 minutes et demie dans chacun des chakras en commençant par la base et en montant jusqu'au 8^e et redescendre selon son rythme propre en 2 minutes et demie. Répéter trois fois l'opération, respirer bouche ouverte en *faisant la locomotive...*

<http://relaxationsaintebaume.e-monsite.com/>

Jeudi 11 août

Tantra corps et âme, avec Daniel Labille

Danse du frémissement (papillon)

Massage du lâcher prise (se pratique habillé, sans huile)

<http://www.espacetest.com/daniel/articles.php?lng=fr&pg=2>

<http://lesmainsdubonheur.fr/pub/daniel-labille.php>

Musique de Deva Premal

<http://www.devapremal.com/s>

Auto-hypnose

Dimanche 07 août

Auto-hypnose, avec Philippe Roux

Hypnose ericksonienne

Pour Milton Erickson (1901-1980), l'inconscient est profondément bon et puissant. Il se révèle une puissance bienveillante avec laquelle l'état hypnotique doit permettre de coopérer. L'inconscient est capable de mobiliser des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés. L'hypnose ericksonienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème, contacter son inconscient.

Se mettre dans un état modifié de conscience, objectif : guérison, concentration, apprentissage rapide.

Ne pas demander d'utiliser l'autohypnose comme outil de thérapie ;

Toujours parler en positif à notre inconscient ;

Dans un groupe chacun des inconscient peut se connecter aux autres (notion de diffusion de savoir).

Distinguer quatre étapes :

1^{ère} Étape

- **Protection ou intégrité**
possibilité de sortie rapide de cet état, en cas de danger
- **Durée**
s'accorder du temps, notion de timing
- **Emotionnel**
de ce que l'on va aller visiter dans notre descente de l'inconscient. Demandé à être connecté avec des éléments neutres et agréables

2^e Étape

Induction ou passer à l'état modifié de conscience (entrer dans la spirale sensorielle), état en veille et sommeil

3^e Étape

La transe (surveillance de l'état émotionnel)

4^e Étape

Remontée vers l'état ordinaire

Institut français d'hypnose

<http://www.hypnose.fr/>

Atelier épiluchures

Abolir la viande

<http://abolir-la-viande.org/>

Clea cuisine

<http://www.cleacuisine.fr/>

cuisinepop

bio, végétale et gourmande

<http://www.cuisinepop.com/>

Nouvelle Cuisine Bio.com

<http://www.nouvellecuisinebio.com/Tip18Library.asp>

Sapide

Recettes de Ginette Mathiot (ex *prof Ecole normale d'enseignement ménager à la ville de Paris*)

<http://www.sapide.fr/index.htm>

vg-zone.net

Le guide de la survie végétalienne à Paris

<http://vg-zone.net/>

Autres ateliers

Chromothérapie

avec Caroline Hégo buru

http://www.ressourcement.info/caroline_hegoburu.html

<http://www.lachrysalide.com/les-stages/initiation-a-la-chromotherapie>

Psycho généalogie

<http://www.psychogenealogie.biz/>

EMDR

<http://www.emdr-france.org/>

EFT

<http://www.technique-eft.com/>

ARPIC

http://www.faistesvacances.fr/club-de-vacances-stage-coaching-larpic-661_17.html

AT

cf. fiches Marie-Noëlle, [Les Etats du Moi](#) & [La structuration du temps](#)

<http://epanews.fr/profile/MARINO>