

BIEN DANS SON CORPS BIEN DANS SA TÊTE

APPRENDRE A GERER SON STRESS
RETROUVER UN EQUILIBRE DE VIE
GARDER SON DYNAMISME



UNE NOUVELLE ENERGIE ...

EN ADOPTANT UNE NOUVELLE ATTITUDE.

Annick Pasquier
06 03 81 13 80
annickpasquier@noos.fr
www.resonances.asso.fr

L'OBJECTIF

LA RECHERCHE D'UNE ENERGIE NOUVELLE

L'intérêt de chacun est d'être « bien dans sa tête et bien dans son corps » afin d'être performant dans sa vie personnelle et professionnelle.

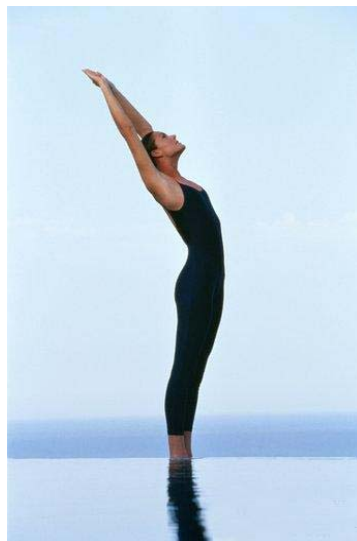
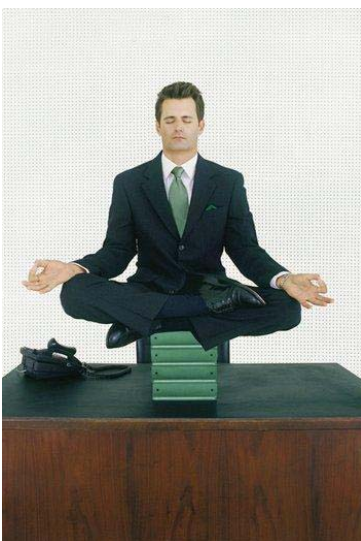
En effet, la vie nous impose de faire face à des phases plus ou moins fréquentes de pression qui engendrent du stress et qui nuisent souvent à notre état d'esprit, à nos relations dans notre entourage familial, social et professionnel.

Parmi les problèmes rencontrés le plus fréquemment dans notre société, figurent :

- Le manque de confiance en soi, d'affirmation de soi.
- Les difficultés affectives, la gestion de ses émotions.
- La gestion de son temps.
- Les soucis personnels et professionnels.

Il est donc nécessaire d'apprendre à faire le lien entre le corps et l'esprit, de ressentir la perception de son corps, et de discerner ce processus d'observation pour :

- Retrouver puis conserver son énergie vitale,
- Redécouvrir la perception des sens et ainsi l'esprit de créativité,
- Devenir plus conscient, unifier la détente du corps et de l'esprit,
- Prendre confiance en soi.



REALISER « SA » VIE EN SE REALISANT, DANS « LA » VIE.

UNE NOUVELLE ATTITUDE DANS LA VIE ...

SE DYNAMISER – S'ÉQUILIBRER – S'ASSOULIR – SE CENTRER – S'ENRACINER

Comment se situer physiquement dans l'espace :

LA TÊTE ET LE COU ...

c'est l'orientation, le dynamisme,

DE L'OMOPLATE À LA MAIN...

c'est la stabilité, l'équilibre,

LA COLONNE VERTEBRALE...

c'est la verticalité, la mobilité, la souplesse,

LE BASSIN...

c'est le centre de gravité, la concentration,

LES PIEDS...

c'est l'enracinement, la densité.

Comment se mouvoir dans l'espace :

Par la respiration, la relaxation, la souplesse du corps et de l'esprit, et la perception des organes des sens.

Pour retrouver et conserver :

la connaissance de soi,

sa force créatrice,

la perception du corps,

sa résistance et sa souplesse,

sa fluidité et sa mobilité,

une pleine autonomie,

l'équilibre entre la densité et le dynamisme,

UNE NOUVELLE ATTITUDE DANS LA VIE ...

...SAVOIR GERER SON STRESS ET RETROUVER SON ENERGIE CREATRICE .



RESSENTIR, ÊTRE DANS DE BONNES SENSATIONS
REPARER SON CORPS ...ET ACQUERIR
UNE NOUVELLE ENERGIE

ETRE et AGIR EN CONSCIENCE et EN CONFIANCE

Le stretching, la relaxation et le shiatsu, anti-stress naturels

Ces activités permettent de prendre conscience de la mobilité de son corps et de ses tensions, d'entrer en douceur dans un état de profonde détente d'abord physique puis mentale.

Grâce à cette meilleure perception de soi, il est alors plus aisé de maîtriser les mécanismes de ses émotions, de déceler ses alertes et, au final, d'équilibrer son système neurovégétatif.

Au fur et à mesure de sa pratique, chacun découvre sa faculté et sa capacité à éliminer ses tensions, à se créer un espace de calme, à établir une distance entre les difficultés rencontrées et soi, à remplacer ses émotions « négatives » par des émotions « positives ».

La réaction impulsive s'efface.

Cet état de bien-être, chacun peut y accéder en exploitant ses capacités internes souvent ignorées et toujours négligées :

- la maîtrise de la respiration,
- la sensorialité,
- la conscience du corps,
- l'imagination créatrice.

Toutes ces dispositions existent en chacun de nous.



S'ETIRER, SE DETENDRE, SE RELAXER DOIT DEVENIR UN REFLEXE DANS NOTRE VIE DE TOUS LES JOURS.

CONCRÈTEMENT ...

ÉCOUTE – CONSEIL – INITIATION

au travers des activités de

STRETCHING - RELAXATION - SHIATSU

Ces activités sont propices à une qualité de vie plus équilibrée et agissent sur le comportement, le rendant plus apte à affronter les vicissitudes de la vie quotidienne.

Pratiquer le stretching, la relaxation ou le shiatsu permet de mieux comprendre la relation du corps et de l'esprit, de mieux se connaître.

Par la perception des organes des sens (voir, entendre, sentir, goûter, toucher et toutes les émotions qui en découlent), la relation au corps est immédiate.

L'activité est présentée, en deux parties s'adressant à l'intelligence globale de chacun :

Une partie pédagogique :

« bien comprendre pour mieux se comprendre »

Une partie pratique :

« Ressentir, s'équilibrer, être dans une juste attitude »

Un objectif : savoir gérer son stress et retrouver son énergie créatrice.

Il existe une interaction entre la recherche :

De l'équilibre physique « bien dans son corps »

De l'équilibre mental « bien dans sa tête »

La recherche de l'équilibre physique :

- Mieux respirer,
- Mieux dormir,
- Mieux s'alimenter,
- Mieux se mouvoir dans l'espace

La recherche de l'équilibre mental :

- Respecter sa nature,
- Constater la pression,
- Apprendre à communiquer,
- Faire ressortir sa créativité

**PRENDRE AINSI CONSCIENCE DES POSSIBILITES
DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT**

SOUS QUELLE FORME ?

Deux modules d'une heure et demie.

(Ce concept est adaptable selon les besoins, soit sous forme de séminaires, week ends, ou interventions régulières)

- **1^{er} module** : « L'équilibre physique » – théorie et exercices.
- **2^{ème} module** : « L'équilibre mental » – théorie et exercices.

Le lieu

Prévoir une salle avec :

Le matériel pour projection vidéo (pour la partie pédagogique)

Des tapis de sol (pour la partie pratique).

Le coût

Un devis personnalisé sera établi, après étude et concertation de l'objectif pour l'intervention.

Le contact

Annick Pasquier

06 03 81 13 80

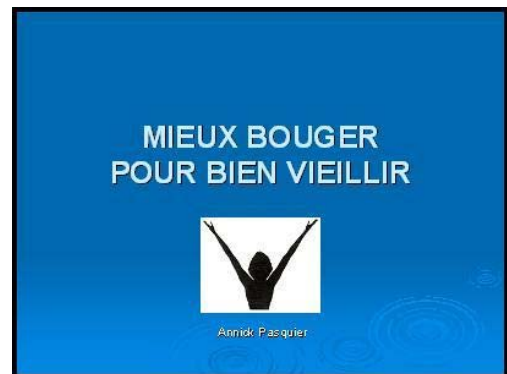
annickpasquier@noos.fr

www.resonances.asso.fr



THEMES DES CONFERENCES

- Une Nouvelle Energie dans l'entreprise.
- Mieux bouger pour bien vieillir.
- La relaxation un état d'être.
- La juste attitude... Le mouvement c'est la vie.
- Bien dans son corps, bien dans sa tête.





Annick PASQUIER
 Stretching – Shiatsu - Relaxation
 Diplômée de la F.F.S.T.
 Diplômée d'Etat de A.F.G.F.

annickpasquier@noos.fr
 32, avenue Paul Doumer – 75116 PARIS
 Tél./Fax : 01.45.04.58.27 – 06.03.81.13.80
 Association Résonances

www.resonances.asso.fr

Professeur diplômé d'Etat (A.F.G.F.) et de l'école Irène POPARD

Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu

FORMATION

- Danse classique, modern et jazz.
- Kinésiologie (perception du mouvement).
- Méthode Feldenkrais (l'énergie par le mouvement).
- Médecine chinoise : shiatsu. (technique de pression des doigts stimulant la force vitale).
- Diététique.
- Techniques psycho-corporelles (Feldenkrais, Yoga, Tai chi, Chi Kong, méthodes de relaxation Jacobson, Alexander,).

CREATION EN 1997 DE L'ASSOCIATION RESONANCES (loi 1901)

- **Enseignement du stretching - Paris.**
- **Création et Organisation des «Week-Ends Nouvelle Energie » :**
 - ✓ Week-ends ou séjours de thalassothérapie, de cures thermales, de balnéo avec cours de stretching, de relaxation et de détente. La Baule, Ile de Ré.
- **Intervention pour les Sociétés :**
 - ✓ **LABORATOIRES MARTIN PRIVAT** : « Mieux bouger pour bien vieillir : la relaxation, un état d'être » - Enseignement pédagogique et pratique auprès de professionnels de la médecine sur l'intérêt des méthodes de relaxation et du stretching dans le cadre d'une activité sportive - Marrakech.
 - ✓ **LABORATOIRE LERECA** : Enseignement pédagogique et pratique auprès de professionnels de la médecine « libérer son énergie » à Paris.
 - ✓ **GENERAL ELECTRIC MEDICAL SYSTEMS, EUROPE** : « Une nouvelle énergie en entreprise ». Comment mieux gérer l'équilibre physique et mental.
 - ✓ **NATIXIS** : « Une nouvelle énergie en entreprise ». construction d'une stratégie de bien-être. (Séminaire).
 - ✓ **GOLF DE LA VAUCOULEURS** : « construction d'une stratégie de bien-être »

BIBLIOGRAPHIE

Auteur de plusieurs ouvrages :

- Ventre Plat.
- Abdos Fessiers.
- Gym Relax.
- Pleine Forme

édités chez Hachette dans la collection "Guide Pratique Santé ".

