

Atelier RELAXATION ALPHA

Animé par

Solimaan

un mardi par mois à l'Espace Spirale

7 rue de Cerdagne - 66000 PERPIGNAN

18h - 19h30

7 €

Objectifs : Apprendre à se relaxer
Mettre le cerveau en "ondes alpha"
Apprendre à dialoguer avec son subconscient
S'entraîner à la "Relaxation Flash"

Les bienfaits de la relaxation ne sont plus à démontrer et il existe de très nombreuses techniques permettant une bonne relaxation (depuis le bain chaud jusqu'à l'écoute de cassettes subliminales, en passant par des musiques apaisantes).

Ce qui vous est proposé dans ces ateliers est compatible avec n'importe laquelle de ces techniques, car la relaxation qui vous est enseignée s'appuie sur la respiration. Nous y pratiquons une respiration consciente, grâce à laquelle nous percevons et dirigeons la circulation du prâna (l'énergie contenue dans l'air inspiré).

Cela nous permet d'entrer en communication avec le corps et de placer le cerveau en ondes alpha, état qui favorise les échanges entre conscient et subconscient.

Il nous est alors possible de questionner notre corps ou notre subconscient et d'entendre leurs réponses.

Renseignements au **04 34 91 35 84** ou **06 65 24 61 69**

Plus d'informations sur le site <http://laceducoeur.org>

Atelier Les Méditations d'Osho

Animé par

Solimaan

un mardi par mois à l'Espace Spirale

7 rue de Cerdagne - 66000 PERPIGNAN

18h - 19h30

7 €

Objectifs : Découvrir les bienfaits des méditations actives
conçues par Osho, essentiellement pour les
occidentaux

La culture occidentale concentre l'essentiel de son éducation sur notre "cerveau gauche", qu'elle rend hyperactif et omniprésent.

L'intérêt qu'il peut y avoir à pratiquer le silence mental et à écouter son "cerveau droit" est farouchement nié. Méditer est même considéré par beaucoup comme une pratique sectaire.

Alors, ceux d'entre nous qui s'y essaient ont bien du mal à faire taire leur mental et à entendre leur "petite voix intérieure".

L'intérêt des méditations d'Osho (maître spirituel indien contemporain) réside dans le fait qu'elles alternent généralement des phases actives et des phases passives. "On bouge, on secoue nos énergies, avant de méditer".

Certaines de ces méditations sont de véritables outils thérapeutiques, permettant de contacter les émotions refoulées.

D'autres nous aident à réveiller et/ou nettoyer nos chakras.

Mais le mieux pour s'en faire une idée n'est-il pas de les expérimenter ?

Renseignements au **04 34 91 35 84** ou **06 65 24 61 69**

Plus d'informations sur le site <http://laceducoeur.org>