

A pair of over-ear headphones with a silver metal frame and brown leather-like padding. The headphones are positioned diagonally across the frame. The word 'PROGRAMMES' is written in a bold, black, sans-serif font across the upper part of the headphones. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

PROGRAMMES

AUDIO

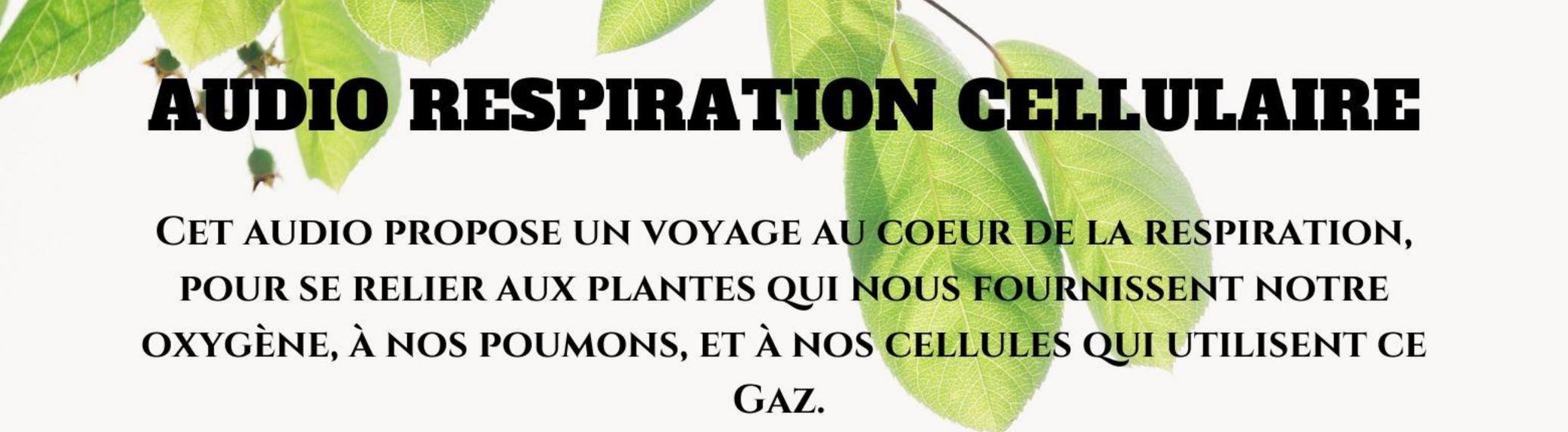
AUDIO SOMMEIL SEREIN



CET AUDIO EST DESTINÉ À FACILITER L'ENDORMISSEMENT, VIA UNE FOCALISATION SUR SES SENSATIONS CORPORELLES ET UNE OBSERVATION FINE DE SA RESPIRATION.

LES BIENFAITS DE CET AUDIO PEUVENT ÊTRE : UNE FACILITATION À GLISSER DANS LE SOMMEIL

Durée : 35 minutes.

The background of the page features several vibrant green leaves with prominent veins, some showing small insect-like figures. The leaves are positioned at the top and right sides of the page, framing the text.

AUDIO RESPIRATION CELLULAIRE

**CET AUDIO PROPOSE UN VOYAGE AU COEUR DE LA RESPIRATION,
POUR SE RELIER AUX PLANTES QUI NOUS FOURNISSENT NOTRE
OXYGÈNE, À NOS POUMONS, ET À NOS CELLULES QUI UTILISENT CE
GAZ.**

UNE TRAVERSÉE DES 4 PROCESSUS DE LA RESPIRATION :

VENTILATION PULMONAIRE,

RESPIRATION EXTERNE,

TRANSPORTS DES GAZ RESPIRATOIRES,

RESPIRATION INTERNE.

**C'EST CE DERNIER PROCESSUS QUE NOUS NOMMONS "RESPIRATION
CELLULAIRE".**

**LES BIENFAITS DE CET AUDIO PEUVENT ÊTRE : UNE DÉTENTE
PROFONDE, UNE IMPRESSION D'ÊTRE RÉGÉNÉRÉE.**

Durée : 24 minutes

PROGRAMMES

TRÊVE

**1 EXPLORATION SOMATIQUE AUDIO PAR JOUR
PENDANT 7 JOURS**

C'est fait pour moi ?

Un rituel quotidien pendant 7 jours, pour vous relier à vous.

Les programmes TRÊVE sont fait pour vous si :

vous souhaitez vous relier à votre corps,

vous avez envie d'être accompagné.e pour cela par un guidage vocal,

vous savez qu'un rituel quotidien sur une semaine vous est bénéfique.

vous disposez de peu de temps (15 min/jour),

vous voulez pouvoir pratiquer à l'heure qui vous convient,

vous avez besoin de pouvoir pratiquer, à la maison, en déplacement ou en extérieur, sans vous connecter à internet à chaque fois.

Mais ça peut aussi être simplement car vous appréciez le Body-Mind Centering®, et que la pratique audio vous convient bien !

Dans quel ordre faire les programmes ?

Les programmes sont totalement indépendants les uns des autres. Vous pouvez commencer par celui dont la thématique vous parle le plus.

Néanmoins, si vous êtes débutant en Body-Mind Centering, je vous invite à les suivre dans l'ordre suivant :

PROGRAMME TRÊVE 4

Puis

PROGRAMME TRÊVE 3

Puis

PROGRAMME TRÊVE 1

Puis

PROGRAMME TRÊVE 2

Ainsi vous affinerez progressivement vos sensations, pour aller des expériences les plus simples vers celles qui sont plus fines, plus complexes.

Pourquoi les numéros des programmes ne sont pas dans l'ordre ??

Parce que je les ai enregistré au grès de mes inspirations, entre décembre 2020 et juillet 2022



1



PROGRAMME

TRÊVE



**1 EXPLORATION SOMATIQUE AUDIO PAR JOUR
PENDANT 7 JOURS**

Thématique : Du macro au micro

Grâce à ce programme TRÊVE 1 :

Voyagez intimement en vous

Découvrez des territoires intérieurs
inconnus

Observez vos conflits intimes

Et laisser la paix, la trêve survenir,
comme l'aube qui arrive après la nuit.

.

Jour 1
Moi, sur cette terre

Jour 2
Kinesphère

Jour 3
Ma peau, mon enveloppe

Jour 4
Mon squelette, ma structure

Jour 5
Mes organes, mon moi plein

Jour 6
Moi, liquide

Jour 7
Respiration cellulaire

Recommandations

Dès le début du programme, vous pouvez planifier dans votre agenda le moment où vous allez faire votre pratique quotidienne.

Il peut s'agir du même moment de la journée tous les jours, ou d'un moment différent d'un jour à l'autre, en fonction de vos contingences.

Prenez des notes, mêmes brèves, à l'issue de chaque séance.

Il peut s'agir simplement de quelques mots .

Comment vous sentez-vous à l'issue de la séance ?

Qu'est ce qui s'est transformé en vous ?

Quelles sensations nouvelles avez-vous pu contacter ?

Qu'est ce qui était difficile ?

N'hésitez pas à partager également vos ressentis dans le groupe Whats'app avec les autres participant.e.s

Recommandations

Pour que les séances se déroulent au mieux, prévoyez un espace calme où vous ne serez pas dérangé.e.

Jour 1 : Vous pouvez vous installer à l'intérieur ou à l'extérieur, et si c'est possible, de manière à voir les étoiles, la lune ou le soleil (si ce n'est pas possible, aucun soucis !)

Jour 2 : Placer vous dans un endroit où vous aurez un peu d'espace autour de vous pour bouger

Jour 3 : Cette séance est sur la peau. Si vous le souhaitez, vous pouvez la faire dénudé.e, dans une pièce suffisamment chauffée. Vous pouvez aussi la faire habillé.e si vous préférez.

Pour tous les autres jours : il n'y a pas de recommandations particulières.

1

2

PROGRAMME

TRÊVE 2

**1 EXPLORATION SOMATIQUE AUDIO PAR JOUR
PENDANT 7 JOURS**

Thématique : Les schèmes de développement pré-vertébrés

Grâce à ce programme TRÊVE 2 :

Reliez vous à votre "ÊTRE", premier avant l'"AGIR",

Soyez un être vivant liquide, fait en majeure partie d'eau,

Renouer avec le bébé que vous étiez

Nourrissez vos capacités à être fluide, adaptatif

Initiez vous aux schèmes de développement pré-vertébrés, une notion de Body-Mind Centering®

Les **schèmes de développement** sont les organisations successives de l'être et du mouvement par lesquelles nous passons en tant qu'être vivant.

Les schèmes de développement **pré-vertébrés** sont notre commun avec les espèces qui nous ont précédé, et dont la « mémoire » est inscrite dans nos atomes, nos cellules, nos structures.

Ce programme est donc un voyage à travers ces schèmes.

Le Body-Mind Centering®

décrit 7 schèmes pré-vertébrés.

Un pour chaque jour de ce programme.

Jour 1
Vibration

Jour 2
Respiration cellulaire

Jour 3
Eponge

Jour 4
Pulsation

Jour 5
Radiation du nombril – Etoile de mer

Jour 6
Organisation autour de la bouche et de l'anus

Jour 7
Pré-spinal

Recommandations

Dès le début du programme, vous pouvez planifier dans votre agenda le moment où vous allez faire votre pratique quotidienne.

Il peut s'agir du même moment de la journée tous les jours, ou d'un moment différent d'un jour à l'autre, en fonction de vos contingences.

Prenez des notes, mêmes brèves, à l'issue de chaque séance.

Il peut s'agir simplement de quelques mots .

Comment vous sentez-vous à l'issue de la séance ?

Qu'est ce qui s'est transformé en vous ?

Quelles sensations nouvelles avez-vous pu contacter ?

Qu'est ce qui était difficile ?

N'hésitez pas à partager également vos ressentis dans le groupe Whats'app avec les autres participant.e.s

Recommandations

Pour que les séances se déroulent au mieux, prévoyez un espace calme où vous ne serez pas dérangé.e.

Jour 4 : si vous le pouvez, munissez vous d'une balle en mousse (de la taille d'une balle de tennis) ou d'un ballon de baudruche rempli d'eau tiède

Jour 6 : installez-vous plutôt à l'intérieur, dans un endroit cocon. Et lavez vous les mains avant la séance ☺

3

PROGRAMME

TRÊVE

**1 EXPLORATION SOMATIQUE AUDIO PAR JOUR
PENDANT 7 JOURS**

Thématique : Les sens

Grâce à ce programme TRÊVE 3 :

Découvrez d'une nouvelle manière les sens communs utilisés dans notre quotidien : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher

Apprivoiser les sens premiers que sont le toucher, la proprioception (la capacité à sentir la position de son corps dans l'espace), l'interoception (la capacité à sentir ce qui se passe à l'intérieur de soi)

Créer une relation fluide entre l'intérieur de vous et l'extérieur de vous.

.

Jour 1
La vue

Jour 2
L'ouïe

Jour 3
L'odorat

Jour 4
Le gout

Jour 5
Le toucher

Jour 6
La proprioception

Jour 7
L'interoception

Recommandations

Dès le début du programme, vous pouvez planifier dans votre agenda le moment où vous allez faire votre pratique quotidienne.

Il peut s'agir du même moment de la journée tous les jours, ou d'un moment différent d'un jour à l'autre, en fonction de vos contingences.

Prenez des notes, mêmes brèves, à l'issue de chaque séance.

Il peut s'agir simplement de quelques mots .

Comment vous sentez-vous à l'issue de la séance ?

Qu'est ce qui s'est transformé en vous ?

Quelles sensations nouvelles avez-vous pu contacter ?

Qu'est ce qui était difficile ?

N'hésitez pas à partager également vos ressentis dans le groupe Whats'app avec les autres participant.e.s

Recommandations

Pour que les séances se déroulent au mieux, prévoyez un espace calme où vous ne serez pas dérangé.e.

Ordre des séances

➔ Si vous êtes novices, je vous recommande de faire les séances dans l'ordre 1 à 7 ; pour partir des sens qui vous sont le plus familiers pour aller vers des sens qui le sont moins.

➔ Si vous êtes plus expérimenté.e.s en Body-Mind Centering® ou en méditation, je vous invite à faire les séances dans l'ordre 7 à 1 ; pour partir des sens les premiers à se développer chez le fœtus, pour aller vers ceux qui mûrent seulement une fois le bébé né.

Infos pratiques

Séances 1, 2 et 3 : De préférence, installez vous dans un jardin, dans un parc ou dans la nature.

Séance 4 : prévoir un petit morceau de pain ou d'un autre aliment

Séances 6 & 7 : choisissez un endroit où vous pouvez vous allonger.

4

PROGRAMME

TRÊVE **4**

**1 EXPLORATION SOMATIQUE AUDIO PAR JOUR
PENDANT 7 JOURS**

Thématique : Les parties du corps

Grâce à ce programme TRÊVE 4 :

Passez 15 minutes en compagnie de 7 parties de votre corps : les pieds, les mains, les jambes, le ventre, la poitrine, le cou, le visage

Apprivoisez ces parties de votre corps, non pas tant avec le sens de la vue, mais avec le toucher & le mouvement

Augmentez la perception que vous avez de votre corps, et tombez-en un peu plus amoureux.se !

4

Jour 1
Les pieds

Jour 2
Les mains

Jour 3
Les jambes

Jour 4
Le ventre

Jour 5
Les seins

Jour 6
Le cou

Jour 7
Le visage

Recommandations

Merci de vous inscrit.e au programme TRÊVE !
Voici quelques recommandations pour que
votre expérience soit la meilleure

Dès le début du programme, vous pouvez
planifier dans votre agenda le moment où vous
allez faire votre pratique quotidienne.

Il peut s'agir du même moment de la journée
tous les jours, ou d'un moment différent d'un jour
à l'autre, en fonction de vos contingences.

Prenez des notes, mêmes brèves, à l'issue de
chaque séance.

Il peut s'agir simplement de quelques mots .

Comment vous sentez-vous à l'issue de la
séance ?

Qu'est ce qui s'est transformé en vous ?

Quelles sensations nouvelles avez-vous pu
contacter ?

Qu'est ce qui était difficile ?

N'hésitez pas à partager également vos ressentis
dans le groupe Whats'app avec les autres
participant.e.s

Recommandations

Pour que les séances se déroulent au mieux,
prévoyez un espace calme où vous ne serez
pas dérangé.e.

Infos pratiques

Chaque séance porte sur une partie du corps
différente. Le guidage audio suppose que cette
partie puisse être dénudée. Installez vous dans
un endroit où vous pouvez être seul.e pour les
séances sur des parties intimes comme le ventre
ou les seins.

Les séances sont conçues pour toutes et tous,
quelque soit votre genre.

Pour suivre un programme audio :



Rendez vous ici :

<https://www.unetrefunambule.com/events/bmc-en-audio>

N'hésitez pas à me poser toutes vos questions !

Marine Trennec-Arents

06 30 86 70 38

marine.trennecarents@yahoo.com



Programmes conçus et enregistrés par Marine Trennec-Arents
Marine.TrennecArents@yahoo.com

UnEtreFunambule.com

00 33 6 30 86 70 38

**Par respect pour mon travail,
merci de ne pas diffuser ce document, ni les audios**