

# **SÉANCES DE BODY-MIND CENTERING EN VIDEO PAR MARINE TRENNEC-ARENTS**

## **DESCRPTIF DES SEANCES A L'UNITE & DES CYCLES DE SEANCES**

**Nota bene :**

**Veillez noter que ces cours ont d'abord été conçus et donnés pour les personnes présentes en direct, et qu'il n'y a pas eu de montage après l'enregistrement. Il y a donc parfois quelques aléas, mais aussi la spontanéité du direct ! Beaucoup de personnes ont déjà suivi les cours en replay et en ont été très satisfaites**

## Table des matières

SEANCE UNITAIRE : UN AUTRE REGARD SUR LE STRESS.....	3
SEANCE UNITAIRE : REGLES DOULOUREUSES.....	4
SEANCE UNITAIRE : LES CERVICALES.....	5
SEANCE UNITAIRE : PRENDRE SOIN DE SES GENOUX .....	6
CYCLE : BASSIN & PERINEE .....	7
CYCLE : EMBRYOLOGIE.....	8
CYCLE : DEVELOPPEMENT MOTEUR DU NOURRISSON .....	10
CYCLE : LES SCHEMES DE DEVELOPPEMENT DU MOUVEMENT .....	12
CYCLE : A L'INTERIEUR DE LA CELLULE – SUB CELLULAIRE.....	14
CYCLE : SYSTEME IMMUNITAIRE.....	15
CYCLE : LES ORGANES .....	17
CYCLE : SYSTEME ENDOCRINIEN.....	18
CYCLE : SYSTEME NERVEUX .....	19
CYCLE SUR LES LIQUIDES .....	21

## SEANCE UNITAIRE : UN AUTRE REGARD SUR LE STRESS

Céline (Naturopathe & coach) et Marine (Accompagnatrice corporelle en Body Mind Centering®) joignent leurs talents et leurs compétences pour vous proposer un atelier-conférence autour du stress.

Cet atelier-conférence est un enregistrement que vous pouvez visionner quand vous le désirez, où vous le désirez.

Il vous donne des clés issues :

### De la naturopathie :

- Qu'est-ce que l'hormone du cortisol, en lien avec le stress ?
- Comment se mettent en place les mécanismes de "burn-in" et de "burn-out" ?
- Comment pouvons-nous intervenir dans ces phénomènes pour être en meilleure santé ?
- Comment adapter notre hygiène de vie, de manière à réguler notre stress ?
- Que serait une alimentation "anti-stress" ?

### Du Body-Mind Centering :

Le cortisol est fabriqué par des glandes posées sur les reins, les surrénales. Grâce à une pratique du son, nous irons apaiser et/ou stimuler les surrénales, afin de rencontrer directement cette partie du corps en lien avec le stress.

### Qui sommes-nous ?

Marine est accompagnatrice corporelle, certifiée en Body Mind Centering®. Elle vibre dans les espaces qui lui permettent de transmettre sa sensibilité et de guider les autres sur les chemins de la rencontre avec eux même.

Céline exerce en cabinet à Lyon. C'est sa curiosité et sa fascination pour l'être humain tant au niveau physique que psychique qui l'ont incitée à devenir naturopathe.

### Pratique :

- Compter 1h30 pour suivre cet atelier-conférence : 1h15 pour suivre l'enregistrement, et 15 min de réflexions personnelles guidées, où vous serez invité-e-s à mettre l'enregistrement sur pause
- L'enregistrement vous est accessible pendant 90j à partir de la date de l'achat.
- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin cosy chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).
- Préparez votre carnet de prise de note
- Prévoyez un tabouret ou une chaise

### Prix :

20€

## SEANCE UNITAIRE : REGLES DOULOUREUSES

Souffrant auparavant de douleurs de règles (en raison de l'endométriose) et praticienne en Body-Mind Centring, cet atelier vise à vous transmettre les solutions tirées de mon expérience personnelle et mes recherches. Il ambitionne de vous redonner du pouvoir vis à vis des douleurs. Il aborde uniquement ce sujet sous l'aspect du massage, de l'auto-massage et des étirements, les autres solutions ne relevant pas de mon domaine de compétence.

### Cet atelier, pour qui ?

- Pour toutes les personnes souffrant de règles douloureuses
- Pour leurs proches
- Pour les professionnel.le.s de santé

### Déroulement de l'atelier :

- Un poil de rappel d'anatomie
- Des étirements
- Des auto-massages (externes et internes, ces derniers étant expliqués pendant l'atelier, et vous pourrez les pratiquer plus tard)
- Des massages

### Les muscles et zones abordés seront notamment :

- Muscle utérin
- Muscles pelvi-trochantériens (en particulier le piriforme)
- Carré des lombes
- Lien avec la sphère digestive

Cet atelier ne remplace en aucun cas l'accompagnement par des professionnel.le.s de santé. Il est à visée éducative et non diagnostic ni thérapeutique.

Il ne comporte pas de temps dénudé.

Il n'aborde pas les causes des règles douloureuses, les solutions médicamenteuses ou via des plantes pour lutter contre la douleur.

### PRIX

Afin que cet atelier bénéficie à chacun.e, et contrairement à ce que je pratique habituellement, j'ai décidé de le proposer à **prix libre**.

Le tarif libre, c'est celui que vous trouvez juste de payer pour vous, en fonction de votre situation financière, et juste à recevoir pour moi (en prenant en compte, non seulement l'atelier en lui-même, mais également sa préparation, et mes années de formation).

### PRATIQUE

- Durée de l'atelier : 2h
- Prévoyez :
  - une balle de tennis et une balle en mousse (de la taille d'une balle de tennis)
  - Certains massages peuvent être réalisés par vous-même, d'autres nécessitent d'être fait par autrui. Vous pouvez donc convier votre partenaire, un de vos enfants, votre coloc ... à être pas loin, pour apprendre à vous faire ces massages
  - Portez des vêtements confortables
  - Prévoyez un tapis, des coussins
  - Prévoir de quoi prendre des notes

## SEANCE UNITAIRE : LES CERVICALES

Les tensions dans les cervicales....

Si fréquentes, et pourtant loin d'être à négliger.

En effet, c'est si bon de pouvoir bouger son cou avec aisance, de pouvoir tourner la tête dans toute son amplitude pour voir l'ami.e qui nous interpelle, ou l'incliner et lever les yeux pour admirer le plafond de la chapelle Sixtine.

Voici donc un atelier pour prendre soin de vos cervicales.

Cet atelier est fait pour vous si :

- vous avez des tensions dans la zone des cervicales, du cou,
- vous souhaitez être plus autonome dans leur prise en charge,
- vous aimeriez connaître un exercice que vous pouvez faire à la maison pour vous soulager,
- vous désirez mieux comprendre le fonctionnement de cette partie là de votre corps,
- vous êtes simplement curieuse, curieux de mieux vous connaître.

Cet atelier comporte des temps d'explication sur l'anatomie & des temps d'exercices.

Il s'agit d'un moment pour soi, en connexion avec son corps et les autres personnes participant.e.s du stage.

Cet atelier rend dans le cadre de l'éducation somatique et non de la thérapie. Il ne se substitue pas à un diagnostic médical, ni à des séances avec un.e professionnel.le de santé.

Si vous avez une pathologie particulière, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin avant de participer, et à m'informer au moment de votre inscription.

### **PRATIQUE**

Tarif : 18 €

Durée : 1h15

### **Pour l'atelier :**

- Prévoyez, si possible, **un ballon paille** (ballon souple de la taille d'un ballon de volley), vous en trouverez dans les magasins de sport très facilement et vous pourrez ensuite le réutiliser pour refaire l'exercice à la maison. Voici le lien vers un exemple de l'un de ces ballons.  
[https://www.decathlon.fr/p/softball-bleu-clair-diametre-220-mm-softball-bleu-fonce-diametre-260-mm/\\_/R-p-305188?mc=8529179&c=TURQUOISE](https://www.decathlon.fr/p/softball-bleu-clair-diametre-220-mm-softball-bleu-fonce-diametre-260-mm/_/R-p-305188?mc=8529179&c=TURQUOISE)
- Portez des vêtements confortables
- Installez un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation, selon ce que vous avez à la maison).
- Prévoyez de quoi prendre des notes et dessiner

## SEANCE UNITAIRE : PRENDRE SOIN DE SES GENOUX

Marcher, courir, tirer dans un ballon, s'agenouiller, ramasser ses clés tombées à terre, randonner dans les Alpes ou les Pyrénées ou y skier ....

Un ensemble de situations parmi tant d'autres où les genoux doivent être nos alliés, fonctionner sans occasionner de douleur.

Je vous propose donc un atelier pour prendre soin de vos genoux

### **Cet atelier est fait pour vous si :**

- vous avez parfois des douleurs au niveau des genoux,
- vous souhaitez être plus autonome dans leur prise en charge,
- vous aimeriez connaître des exercices que vous pouvez faire à la maison pour entretenir la bonne santé de vos genoux,
- vous désirez mieux comprendre le fonctionnement de cette partie là de votre corps,
- vous êtes simplement curieuse, curieux de mieux vous connaître.

Nous pratiquerons des mouvements synoviaux pour les genoux (exercices qui m'ont été transmis par l'excellente professeure Anne Debreilly).

Cet atelier comporte des temps d'explication sur l'anatomie & des temps d'exercices.

Il s'agit d'un moment pour soi, en connexion avec son corps.

Cet atelier rend dans le cadre de l'éducation somatique et non de la thérapie. Il ne se substitue pas à un diagnostic médical, ni à des séances avec un.e professionnel.le de santé.

Si vous avez une pathologie particulière, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin ou de votre kiné avant de faire la séance.

### **PRATIQUE**

Tarif : 18 euros

Durée de l'atelier : 1h05

### **Pour l'atelier :**

- Prévoyez, si possible, de vous installer dans une pièce avec un sol glissant (parquet ou carrelage), et de prendre avec vous un tissu qui glisse (foulard en soie ou matière type voile...)
- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation, selon ce que vous avez à la maison).
- Prévoyez de quoi prendre des notes et dessiner
- Pensez à vous connecter une dizaine de minutes en avance pour que nous puissions démarrer à l'heure

## CYCLE : BASSIN & PERINEE

*Cycle enregistré en février 2024*

Ce cycle de 5 ateliers vous mènera à la rencontre de la sensibilité et de la puissance du bassin, grâce à l'approche du Body-Mind Centering®.

Ce cycle est fait pour vous si :

- vous souhaitez être pleinement actrice, acteur, de votre santé gynécologique/androgynique,
- vous êtes curieuse, curieux d'envisager votre sexualité sous un angle nouveau,
- vous êtes en parcours de PMA, et vous souhaitez vous approprier votre corps en parallèle du processus médical,
- vous êtes enceinte et vous souhaitez vivre pleinement ce moment particulier de la vie, préparer la naissance, et arriver dans un corps le plus en forme possible pour le post partum
- vous souhaitez vous réapproprier votre corps après une fausse couche, une grossesse, une opération, un trauma, une maladie (endométriose par exemple),
- vous souhaitez simplement prendre du temps pour vous, dans votre corps.

### **LE CYCLE SEANCE PAR SEANCE :**

- La structure osseuse du bassin,
- Les muscles du périnée
- Les gonades (ovaires & testicules)
- La prostate, l'utérus et le vagin
- Le clitoris, le pénis

Chaque séance dure 1h30

Tarif : 100€ pour les 5 séances

### **Précisions :**

Ce cycle comporte des explorations en mouvement, par le son et par l'auto-toucher, de la méditation guidée et des éléments sur l'anatomie et la physiologie.

Il ne comporte pas de temps dénudé.

Il est ouvert à toutes et tous, quelque soit son genre. Lors des séances en direct, seulement des personnes s'identifiant comme femmes étaient présentes. Les propositions sont donc genrées au féminin.

Ce cycle ne remplace en aucun cas l'accompagnement par des professionnel.le.s de santé. Il ne se substitue pas à des séances de ré-éducation du périnée. Il est à visé éducative et non thérapeutique. Il permet de tisser une relation intime et nouvelle avec sa sphère sexuelle, de découvrir son potentiel et sa puissance.

## CYCLE : EMBRYOLOGIE

Ce cycle vous permettra de découvrir le tout début de votre histoire, quand vous étiez un embryon. Bienvenue dans le monde des liquides, de la transformation, du mouvement.

### **Explorer l'embryologie à la manière du Body-Mind Centering, c'est :**

- Apprendre, sentir, les premières semaines de notre vie, celle intra utéro,
- Découvrir comment se sont créés nos formes, notre structure, nos organes,
- Connaître un moment de notre histoire avant les blessures, et en faire un lieu refuge,
- Rencontrer son corps fluide, liquide, souple,
- Explorer l'équilibre entre autonomie, et interdépendance, telle qu'elle existe dans l'utérus,
- S'émerveiller, tout simplement, Encore et encore.

### **Ce cycle s'adresse à :**

- Toutes les curieuses, tous les curieux du corps, qui aiment explorer avec le Body-Mind Centering®
- Les personnes qui souhaitent emprunter le chemin de la parentalité,
- Les professionnel.le.s qui travaillent autour de la conception, de la grossesse, de la naissance, et qui souhaitent chausser d'autres lunettes pour aborder leur expertise.

### **Voici le programme séance par séance :**

- séance découverte, sur le développement embryonnaire des côtes et du sternum
- La formation et la rencontre des gamètes (ovule et spermatozoïde)
- Voyage de la trompe utérine à l'utérus, avant l'implantation de l'embryon. Du zygote, à la morula, jusqu'au blastocyste
- L'embryon se différencie. La gastrulation.
- Cordon ombilical et placenta
- Création du système digestif
- Création du système nerveux
- Création du cœur
- Création des reins et des gonades
- Croissance des jambes et des bras

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement et par l'auto-toucher, de la méditation somatique, du dessin, et des éléments théoriques sur l'embryologie  
Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### **Témoignage de Caroline sur le cycle sur l'embryologie (juin 2022) :**

*Je voulais te remercier pour cette belle immersion afin de reconnecter mon histoire de création. Je trouve ça merveilleux et ça m'apporte beaucoup de réponse dans mes pratiques et ma vie. Les mots ne viennent pas toujours mais le cœur, mes cellules parlent...*

## **PRATIQUE**

Tarif : 135€

Chaque atelier dure environ 1h15

### Le jour J

- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).
- Prévoyez de quoi prendre des notes, dessiner
- Pour le cours sur l'embryologie du système nerveux : une feuille A4, un crayon, une paire de ciseaux et scotch !
- Pour le cours sur l'embryologie des membres : un tee shirt à manche longue ou pull, porté sur un débardeur par exemple et un long et large foulard

# CYCLE : DEVELOPPEMENT MOTEUR DU NOURRISSON

## Bébé : favoriser un développement harmonieux

### Cycle enregistré entre octobre 2021 et mars 2022

Ce cycle vise à donner aux professionnel.les, comme aux familles, des clés pour permettre au bébé d'avoir un développement moteur et affectif aussi harmonieux que possible.

La terre sur laquelle il vient au monde et les adultes qui l'entourent sont pour le bébé le terreau qui va l'aider à grandir.

Au-delà des gestes assurant la survie du bébé, tels que le nourrir ou le langer, comment pouvons-nous lui donner un sentiment de sécurité suffisamment fort pour qu'il puisse créer des liens avec ses proches et développer sa curiosité ?

Comment pouvons-nous aménager son espace de vie pour le rendre propice à un développement moteur complet et harmonieux, qui lui permettra, toute sa vie, de se mouvoir avec aisance ?

Quelles sont les étapes clés par lesquelles passent un bébé entre sa venue au monde et le moment où il sera en mesure de se déplacer avec facilité sur ses deux pieds ?

### Ce cycle s'adresse :

- aux professionnel.le.s : sage-femmes, puéricultrices, psychologues, assistant.e.s maternel.le.s, infirmier.ère.s en néo-natologie, psychomotricien.ne.s,
- aux parents et futurs parents, ainsi qu'à tous les proches des bébés (les parents et futurs parents sociaux ou adoptants, les parents d'enfants avec des besoins spécifiques sont particulièrement les bienvenus)
- aux personnes intéressées par le développement moteur du mouvement (danseur.euses, professeur.es. de yoga, professeur.e. de danse ...),
- Et plus largement, à toutes celles ayant un jour été des bébés.

### Ce cycle est fait pour vous si :

- Vous voulez compléter vos connaissances sur le développement du jeune enfant,
- Vous voulez en savoir plus sur les réflexes primitifs,
- Vous souhaitez libérer votre cortex du contrôle de vos gestes, pour qu'il soit pleinement disponible à la créativité, à l'imagination, à la planification de vos projets,
- Vous souhaitez libérer les émotions enfouies dans les réflexes non intégrés.
- Vous souhaitez vous impliquer dans un parcours d'ateliers ne faisant pas seulement appel à votre esprit, mais vous impliquant corporellement dans le processus,
- Vous êtes prêt.e.s à être vous-même transformé.e par cet apprentissage,
- Vous désirez gagner en fluidité & en clarté dans vos mouvements.

### Voici le programme séance par séance :

- Séance d'introduction
- Avant la naissance : comprendre le développement embryonnaire
- Avant la naissance : organisation autour du cordon ombilical et schème de la radiation du nombril
- Naissance : Le schème de mouvement spinal & la flexion/extension physiologique
- Passer du milieu liquide au milieu terrestre : le réflexe tonique labyrinthique
- Offrir du confort, créer le lien : le toucher cellulaire
- Nourrir l'enfant (allaitement ou biberon) : les réflexes en lien avec la bouche
- Bouger sur le sol : le schème homologue

- Développer la mobilité des bras et des jambes grâce aux réflexes
- Développer l'habileté des mains et des pieds grâce aux réflexes
- Ramper au sol : le schème homolatéral
- Venir dans la position assise
- Les réflexes primitifs préalables à la marche à 4 pattes
- Marcher à quatre pattes : le schème controlatéral
- Se mettre debout et marcher
- séance de révision et d'intégration

### **A propos des réflexes primitifs (dits aussi "réflexes archaïques")**

Les réflexes primitifs sont les mouvements non volontaires que fait le bébé et qui lui permettent d'intégrer les chemins neuro musculaires pour aller vers les mouvements volontaires.

L'intégration des réflexes primitifs est l'étape par laquelle l'humain acquiert la capacité à faire ou ne pas faire un mouvement, de manière volontaire.

Parfois, nous n'avons pas pleinement intégré ces réflexes, et cela peut parasiter notre cortex, et donc la réalisation de mouvements complexes ou nos apprentissages.

### **A propos des schèmes de développement :**

Les schèmes de développement sont l'ensemble des étapes de mouvement, et des transitions entre ces étapes, par lesquelles passent le bébé entre sa venue au monde (et même lors de sa vie intra utérine), et la marche. Elles structurent notre relation aux autres, au monde ; et notre capacité à nous mouvoir avec aisance tout au long de notre vie.

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement et par l'auto-toucher, de la méditation somatique et des éléments théorique sur l'anatomie, l'embryologie, la physiologie et le développement moteur.

Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### **PRATIQUE**

16 séances

Durée des ateliers : 1h15 environ

Tarif : 225 euros

### **Le jour des ateliers**

- Portez des vêtements confortables
- Préparez de quoi prendre des notes
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).

# CYCLE : LES SCHEMES DE DEVELOPPEMENT DU MOUVEMENT

(enregistré de janvier à avril 2023)

Dans ce cycle, je vous propose 13 séances pour explorer les origines du mouvement sous l'angle du Body-Mind Centering®. Il s'agit d'aborder ce que l'on nomme en Body-Mind Centering® les schèmes de développement pré-vertébrés et vertébrés.

La traversée de ces schèmes a, pour moi, non seulement un effet sur notre corps (son état d'être et sa mobilité), mais aussi sur l'organisation de notre cerveau, et notre manière d'appréhender les différentes situations de la vie.

## Les thèmes séances par séance

- Séance découverte et d'introduction

### Les schèmes pré-vertébrés :

- schème de la vibration (phénomène de condensation et d'expansion rythmique)
- schème de l'organisation cellulaire (le vivant structuré avec un intérieur, un extérieur, et une membrane qui les séparent)
- schème de l'éponge (les liquides traversent les cellules, organisées ensemble, de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur)
- schème de la pulsation (les liquides voyagent dans le corps, comme un flux, comme les marées)
- schème de la radiation du nombril (organisation du corps entre le centre du nombril et les 6 membres comme extrémités)
- schème de l'organisation autour de la bouche et de l'anus (organisation du corps dans un axe entre la bouche et l'anus)
- schème pré spinal (organisation du corps autour d'un axe vertical fluide)

### Les schèmes vertébrés :

- schème spinal (une organisation autour de la colonne vertébrale)
- schème homologue (une organisation entre bras d'une part et jambes d'autre part)
- schème homolatéral (ou comment ramper)
- schème controlatéral (ou comment marcher à 4 pattes puis debout)
- séance d'intégration des schèmes

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement et par l'auto-toucher, de la méditation somatique, des informations sur les développements phylogénétique et embryonnaire. Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

## **PRIX**

180€ pour le cycle de 12 + 1 séances

## **PRATIQUE**

- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).



## CYCLE : A L'INTERIEUR DE LA CELLULE – SUB CELLULAIRE

Cycle enregistré en mars et avril 2022

### L'état d'esprit de ce cycle :

- Quoi de plus intime que ce qui se passe dans nos cellules ?
- Quoi de plus personnel que notre ADN ?
- Quoi de plus reliant à nos lignées que les mitochondries héritées de notre génitrice & les centrioles hérités de notre géniteur ?
- Quel autre meilleur endroit pour cultiver le passage entre intérieur et extérieur que nos membranes cellulaires ?

>> Se plonger dans l'intérieur de nos cellules, c'est apprendre et observer notre microcosme, pour que, de manière fractale, cela rayonne sur notre macrocosme.

### Ce cycle est fait pour vous si :

- vous avez envie de partir à l'aventure à l'intérieur de vous,
- vous désirez apprendre, encore et toujours,
- le fonctionnement cellulaire vous questionne ou vous fascine,
- vous êtes curieuse, curieux, d'approfondir la relation avec votre corps,
- vous avez envie, encore et encore, de faire du Body-Mind Centering® !!

### Le programme séance par séance :

- la membrane cellulaire
- le noyau de la cellule
- fabriquer des protéines (ribosomes et réticulum endoplasmique rugueux)
- Fabriquer et transformer... de multiples choses (le réticulum endoplasmique lisse et l'appareil de Golgi)
- Produire de l'énergie dans la cellule (les mitochondries)
- Organiser l'espace, architecturer la cellule (les centrioles et le cytosquelette)
- Digestion et transport intra-cellulaire (les lysosomes et les autres vésicules)
- Liquide intra cellulaire (cytosol)
- Séance d'intégration

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement, par la production de son et par l'(auto)-toucher, de la méditation somatique, des éléments sur la biologie et la physiologie.

Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### **PRATIQUE**

Durée de chaque séance : environ 1h15

Tarif : 120 euros

### Le jour J :

- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).
- Prévoyez de quoi prendre des notes et dessiner

## CYCLE : SYSTEME IMMUNITAIRE

Je vous propose un cycle d'ateliers pour explorer les différentes facettes du système immunitaire, sous l'angle du Body-Mind Centering®.

Objectifs de ce cycle :

- Augmenter vos connaissances sur le système immunitaire,
- En avoir une approche somatique, vécue dans votre corps,
- Apaiser sa relation avec soi, et avec (ce) qui n'est pas soi, en différenciant relation de neutralité, de collaboration et de danger
- Transformer notre rapport à nos fonctions immunitaires et, en miroir, notre collaboration avec le monde,

Tout au long du cycle, nous explorerons les thématiques suivantes :

- Séance découverte
- la peau, premier organe de protection
- la barrière hémato encéphalique
- les microbiotes, la collaboration avec le "non-soi" au sein du corps comme soutien de la santé
- la moelle osseuse, lieu de production des cellules immunitaires
- l'immunité innée, et les différents types de cellules qui la compose
- l'immunité adaptative, et les différents types de cellules qui la compose
- le thymus, lieu de maturation de certaines cellules immunitaires
- les organes lymphoïdes secondaires (ganglions, rate, ...)
- la lymphe, qui transportent les cellules immunitaires
- la respiration cellulaire, comme processus de régénération.
- Stress & système immunitaire

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement et par l'auto-toucher, de la méditation somatique et des éléments sur l'anatomie et la physiologie.

Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### TEMOIGNAGE

*"Merci Marine pour ce cycle. Que de révélations sur le fonctionnement de cette complexe gestion du soi et non soi impliquant plusieurs organes, plusieurs niveaux d'actions, de circulation. Primordial en ces temps, besoin de comprendre pour le garder au mieux de sa forme, de ses formes." Delphine. Décembre 2021.*

### PRATIQUE

Tarif : 165€ pour 12 séances

Durée de chaque atelier : 1h15 environ

### Le jour J :

- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).
- Prévoyez de quoi prendre des notes et dessiner



## CYCLE : LES ORGANES

(enregistré de janvier à avril 2023)

Je vous propose un cycle de 12+1 ateliers pour explorer les différentes facettes des organes, sous l'angle du Body-Mind Centering®. L'objectif de ce cycle est de vous permettre de vous relier au volume de votre corps, à votre authenticité toute personnelle et à ce qui fait "fonctionner" ce corps.

### En effet, les organes

- assurent les fonctions de survie du corps : respiration, alimentation, élimination, reproduction.
- forment notre contenu : ils confèrent le sens du volume de notre corps.
- sont en lien avec nos émotions, nos aspirations et le souvenir des réactions profondes qui jalonnent notre histoire personnelle.

### Voici le programme séance par séance :

- Séance découverte
- Introduction aux principes de travail des organes en Body-Mind Centering
- Embryologie du système digestif et des poumons
- Poumons
- Tube digestif
- Foie
- Pancréas
- Rate
- Reins & Vessie
- Organes sexuels
- Cœur
- Cerveau
- Séance d'intégration

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement, par la production de son et par l'(auto)-toucher, de la méditation somatique et des éléments sur l'anatomie et la physiologie. Il s'agit d'un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### **PRIX**

180€ pour le cycle de 12 + 1 séances

### **PRATIQUE**

- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).

## CYCLE : SYSTEME ENDOCRINIEN

Je vous propose un cycle d'ateliers pour explorer les différentes facettes du système endocrinien, sous l'angle du Body-Mind Centering®.

### Ce cycle est fait pour vous si :

- vous désirez trouver un alignement interne,
- vous voulez sentir la manière dont les glandes rayonnent dans votre corps,
- vous souhaitez disposer de nouvelles clés dans votre relation à vous et aux autres, en étant soutenu-e par la reliance à la terre et à votre nature spirituelle,
- vous êtes concerné-e par une maladie hormonale, et en plus de l'accompagnement dont vous bénéficiez par votre médecin, vous souhaitez être plus actrice/acteur de votre santé
- vous êtes simplement curieuse, curieux, d'approfondir la relation avec votre corps, ou la pratique du Body-Mind Centering®

### Le système endocrinien en Body-Mind Centering®

Le système endocrinien est un des systèmes de communication au sein du corps. Les hormones, transportées par les liquides, influencent le fonctionnement de nos organes et de nos glandes. Dans ce cycle, nous étudierons le lien entre les différentes glandes productrices d'hormones. Nous explorerons la manière dont les glandes et les "corps" (les "corps" sont considérés en Body-Mind Centering® comme ayant des propriétés similaires aux glandes) soutiennent notre axe vertical.

### Le programme séance par séance :

- séance d'essai
- Le placenta en tant que glande endocrine
- notochorde (axe central embryonnaire)
- corps coccygien et corps périnéal
- gonades (ovaires et testicules)
- glandes surrénales
- pancréas
- corps thoracique
- corps du cœur
- thymus
- thyroïde et parathyroïdes
- corps carotidiens et corps mamillaires
- Epiphyse et Hypophyse
- Tube digestif comme glande endocrine
- séance d'intégration

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement, par la production de son et par l'(auto)-toucher, de la méditation somatique et des éléments sur l'anatomie et la physiologie.

Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### **PRIX**

210€ pour le cycle de 15 séances d'1h15

### **PRATIQUE**

- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison)

## CYCLE : SYSTEME NERVEUX

Cycle enregistré entre décembre et mars 2024

Je vous propose un cycle d'ateliers pour explorer les différentes facettes du système nerveux, sous l'angle du Body-Mind Centering®.

### Ce cycle est fait pour vous si :

- vous avez l'impression que vous êtes dans votre tête, et vous souhaiteriez descendre dans votre corps,
- vous vous sentez que votre système nerveux est souvent en mode "on" (activé), et vous souhaiteriez passer plus de temps en mode "off" (posé) pour vous reposer, vous ressourcer et permettre à vos processus interne de se dérouler au mieux
- vous sentez comme un déséquilibre entre votre capacité à sentir le monde, votre environnement, et votre capacité à rentrer en action
- vous souhaitez redonner à votre cortex son plein rôle : la créativité, la capacité à se projeter, à s'organiser
- vous êtes une personne zèbre, à haut potentiel, hypersensible
- vous souhaitez prendre une part plus active dans votre santé
- vous êtes simplement curieuse, curieux, d'approfondir la relation avec votre corps, ou la pratique du Body-Mind Centering®

### Le programme séance par séance :

- Séance découverte avec pour thématique "Pose ton cerveau"
- cycle perception réponse
- système nerveux central / système nerveux périphérique
- embryologie du système nerveux et rythme autonome (un rythme de régulation du système nerveux, issu de l'étude de l'embryologie)
- les différents types de cellules nerveuses
- voies sensibles / voies motrices
- système nerveux somatique
- système nerveux autonome (sympathique, parasympathique, entérique)
- nerfs crâniens
- nerf vague
- Un brin de théorie polyvagale - séance 1
- Un brin de théorie polyvagale - séance 2
- Un brin de théorie polyvagale - séance 3
- Fin du sujet théorie polyvagale & séance d'intégration

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement, par la production de son et par l'(auto)-toucher, de la méditation somatique, des temps de réflexion sur son histoire de vie et des éléments sur l'anatomie et la physiologie.

Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### **PRATIQUE**

Tarif : 210 €

Durée de chaque séance : 1h15 environ

### Le jour J :

- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).
- Prévoyez de quoi prendre des notes et dessiner

### **TEMOIGNAGES des précédentes éditions de ce cycle**

#### Témoignage d'Estelle suite à la séance d'essai de Janvier 2022

"C'est si bon de voir une personne telle que toi en amour avec une discipline et la transmettre avec coeur, générosité, application, conscience ..." Estelle. Janvier 2022

#### Témoignage de Chloé suite au cycle donné en ligne à l'automne 2021 (un peu long, mais tellement beau !)

... Pendant ces cours d'une heure trente, cet automne, j'ai appris comment mon corps-cerveau prend l'habitude de répondre d'une certaine manière à certains types de perceptions, et comment je peux modifier mes réponses aux événements du dehors en posant mon attention sur ma perception.

J'ai découvert comment l'être que je suis s'est développé à partir d'un amas de cellules, par une subtile croissance faite de différenciations, de plissements, de connexions.

J'ai déliré et rêvassé sur des cellules aux noms et aux formes bizarres, j'ai dessiné des connexions neuronales et dansé avec une fluidité nouvelle avec une étonnante gratitude pour cette merveilleuse et complexe organisation.

J'ai découvert la commune origine de mon cerveau et de ma peau.

J'ai compris comment apprendre, patiemment, à écouter mes besoins et à réguler mes émotions (mais aussi pourquoi faire cet effort et prendre ce temps).

J'ai trouvé de la connaissance, un espace d'exploration et d'alliance avec mon corps et ses intuitions, et aussi un espace de parole et d'écoute avec un super groupes de participantes.

Et j'y ai enfin, après des années d'interrogations, commencé à comprendre le fonctionnement du traumatisme, ainsi que des pistes pour m'accompagner moi-même vers une forme d'intégration.

Des trésors qui accompagnent mon vœu pour l'année - évoluer avec conscience, continuer à faire mon possible pour être responsable, conséquente, avec moi-même et avec les autres.

C'était un cycle de séances de Body Mind Centering sur le fonctionnement du système nerveux, et c'était par Zoom. Oui, ces mots peut paraître barbare ("BMC"?), trop spécifique ("système nerveux"??) et désincarné (et en "distanciel"?! ) mais ce que ce dispositif m'a apporté est infiniment précieux."

Chloé. Janvier 2022

## CYCLE SUR LES LIQUIDES

Ce cycle vous fera voyager à travers tous les liquides du corps. Pour que cette traversée des eaux s'imprègne dans votre esprit et vous rende plus fluide, plus souple.

65% d'eau.

Le corps humain est composé à 65 % d'eau pour un adulte, à 75 % chez les nourrissons et à 94 % chez les embryons de trois jours (*source wikipedia*).

Et si on s'intéressait un peu plus à ces 65% de nous ?

### **Ce cycle est fait pour vous si :**

- Vous désirez gagner en fluidité dans vos mouvements,
- Vous aimeriez disposer d'un mental plus à même de s'adapter aux changements,
- Vous souhaitez approfondir votre gamme "d'être" : posé.e, au repos, dans l'action, dans la transition, énergique, clair.e ...
- Vous êtes curieuse, curieux, d'en savoir plus sur votre corps, et en particulier sur ces 65% de vous !

Je vous propose des rendez-vous pour explorer les liquides du corps, à travers l'approche proposée par le Body-Mind Centering®. Voyons comment habiter les différents liquides du corps rend notre esprit plus fluide, plus souple.

Observons quelles sont les caractéristiques et les qualités propres à chaque liquide.

### **Voici le programme séance par séance :**

- Séance d'introduction
- larmes, salive, sueur, fluides sexuels ...
- sang (y compris sang menstruel)
- synovie (liquide lubrifiant certaines articulations)
- lymphes (liquide jouant un rôle clé dans le système immunitaire)
- liquide cerebro spinal (liquide autour du cerveau)
- liquide péri-organique (autour de nos organes)
- liquide interstitiel (liquide entre les cellules)
- cytosol (liquide à l'intérieur de la cellule) et liquide transitionnel.
- Une séance d'intégration de tous les liquides clôturera le cycle.

Ces ateliers comportent des explorations en mouvement et par l'auto-toucher, de la méditation somatique et des éléments sur l'anatomie et la physiologie.

Un moment pour soi, en connexion avec son corps.

### **PRATIQUE**

- Durée de chaque atelier : environ 1h15
- Tarif : 135 euros
- Portez des vêtements confortables
- Installez-vous un coin confortable chez vous (tapis de yoga, couverture, coussin de méditation selon ce que vous avez à la maison).
- Prévoyez de quoi prendre des notes, dessiner