

**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 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 2021



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.



# Pour s'inscrire au programme TRÊVE

Rendez vous ici :

<https://www.unetrefunambule.com/events/programmes-treve>

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](mailto:Marine.trennecarents@yahoo.com)

[Unetrefunambule.com](http://Unetrefunambule.com)

00 33 6 30 86 70 38

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