

## DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ : SOUFFLE & RELAXATION

C'est une discipline hybride, en mixant les activités (approches, méthodes, outils), on multiplie les bénéfiques, on découvre des méthodes variées et on ne risque pas de se lasser. Très complète cette discipline agit autant sur les muscles (tonification), sur la mobilité articulaire que sur l'état d'être... Inspirée de la sophrologie, des techniques d'automassage, de la MLC (Méthode de Libération des Cuirasses), du mouvement flow, du Qi Gong, de la méthode Munz Floor et du stretching, elle insuffle un vent de nouveauté et permet de garder une motivation intacte.

Une séance de « Souffle & Relaxation » est une gymnastique sereine pour le corps et l'esprit. C'est une technique psycho-corporelle qui développe la connaissance de soi à travers le corps. Une séance se structure autour d'exercices d'étirements et d'assouplissements, de mouvements doux, d'automassages avec du petit matériel et d'une relaxation guidée, le tout réalisé en cohérence avec la respiration.

Cette exploration s'effectue dans un esprit d'écoute et de respect du corps, selon le rythme et les possibilités de chacun.

Les exercices permettent de retrouver de la mobilité articulaire, d'assouplir la musculature, de régulariser la respiration, la circulation sanguine, le rythme cardio-respiratoire et facilitent l'élimination de la fatigue. Ils libèrent les tensions, soulagent et préviennent les douleurs, procurent de la détente, luttent contre le stress, le surmenage et l'insomnie.

## BIENFAITS

- Engage la conscience dans le corps, stoppe le mental discursif
- Harmonise le corps et l'énergie de pleine conscience dans l'instant présent
- Permet de retrouver l'unité en soi, la sérénité, l'apaisement, la confiance et l'estime de soi
- Amène au bien-être du corps et de l'esprit
- Libère les tensions
- Apaise l'état de stress
- Développe souplesse musculaire et mobilité articulaire

Cette pratique répond aux besoins d'une personne souhaitant, accéder à un état de détente, de meilleure gestion du stress et retrouver calme mental et sérénité.

Elle est ouverte et accessible à tous, sans restriction particulière d'âge ou de condition physique.

## CONTRE-INDICATIONS

- Entorse, déchirure musculaire
- Douleurs aiguës, inflammation
- Grossesse
- Suite d'une chirurgie

## LA SÉANCE SE STRUCTURE AUTOUR DE 5 ÉTAPES :

### 1. Ancrage et recentrage

Étape de reconnexion à soi.

Dériver l'attention vers le corps et ses sensations permet de stopper le mental discursif et de demeurer dans l'instant présent.

Être capable de calmer son mental, ses émotions, de lâcher prise et de retrouver la paix de l'esprit, a des répercussions sur la santé en général et sur l'équilibre global d'un être.

## **2. Mise en place de la respiration complète dite diaphragmatique**

Exercices d'ouverture des 3 étages de la respiration (étage de l'abdomen, étage thoracique et sous-claviculaire) et d'allongement de la « colonne respiratoire ».

## **3. Étirements (stretching doux, Munz Floor) et assouplissements (postures de relâchement)**

Les exercices permettent d'étirer la colonne vertébrale, de décompresser la région lombaire, de gagner en mobilité et en amplitude articulaire afin de soulager le corps.

## **4. Auto massages avec petit matériel**

Utilisation d'un jalon en bois enveloppé d'une gaine en mousse, de balles en silicone de densités différentes et d'un ballon paille. Ces outils seront placés dans des espaces du corps où les tensions s'accumulent.

L'automassage permet de « despaser » un muscle, de réduire les douleurs musculaires et articulaires, de soulager le corps de ses tensions, de relancer la circulation ou encore d'évacuer le stress accumulé.

Il favorise également la souplesse, le contrôle de la respiration, la relaxation.

## **5. Relaxation guidée**

Balayage corporel et/ou exercices de respiration consciente (cohérence cardiaque, 36 respirations Jin Shin Jyutsu, respiration holographique, respiration du cœur du Dr Laskow...)