



**Programme Relaxation, Respiration Consciente et Méditation
de Septembre 2019 à Décembre 2019.**

Toulon et Saint Cyr Sur Mer

✚ Relaxation :

A partir du mois de septembre 2019, démarrage à Toulon et à Saint Cyr sur Mer de plusieurs cycles hebdomadaire de 6 relaxations progressives (dont atelier découverte). Les personnes qui le souhaitent pourront poursuivre ensuite le cycle progressif comprenant jusqu'à 24 relaxations différentes.

La pratique de la relaxation est destinée à mieux gérer son stress, à améliorer son humeur au quotidien, et diminuer ses tensions musculaires et physiques. Elle permet également de développer la maîtrise de ses réactions corporelles, d'améliorer son équilibre émotionnel, sa concentration et son sommeil (20mn de relaxation = 1 cycle de sommeil de 1H30) et de prendre plus de recul sur les événements qui nous touchent.

Chaque atelier d'une heure environ comprend des exercices de décrochage, une relaxation de 20 à 25mn, un temps d'échange.

Atelier découverte à Toulon le Samedi 14 Septembre de 14H30 à 15H30, 45 rue Victor Clappier

Atelier découverte à Saint Cyr le Dimanche 8 septembre 2019 de 15H45 à 16H45, 1 Allée des PINS

Durée : 1H00

Participation aux frais :

- 5€ pour l'atelier découverte
- 50€ pour le cycle de 6 relaxations (règlement en plusieurs chèques possible)

Animation : Thierry AUTRIC

Puis les samedis 21 et 28 septembre 2019, 5 et 12 octobre et 9 novembre 2019 de 10H30 à 11H30 à Toulon, 45 rue Victor Clappier
(Possibilité de cours à Toulon le Mardi ou le Jeudi entre 12H30 et 13H30 selon demande)

Puis les jeudis 19 et 26 septembre, 3 et 17 Octobre, 7 novembre 2019 de 18H00 à 19H00 à Saint Cyr sur Mer, 1 allée des pins

Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28
ou thierry.autric@wanadoo.fr

🚦 Cycle respiration consciente (méthode Vital'Respir™) à Toulon

Ce cycle « respiration consciente » comprends trois ateliers de 1H30 environ et une séance individuelle de cohérence cardiaque de 15mn avec relevé de mesure sur un logiciel de Cardiofeedback »

- 🚦 Atelier N°1 : « les bases de la respiration consciente »
 - Comprendre les mécanismes et le rôle de la respiration,
 - Autodiagnostic respiration et mesure du cycle respiratoire moyen
 - Découvrir ses espaces respiratoires
 - Apprendre à tester et libérer la puissance du diaphragme
 - Pratique d'exercices de respiration consciente permettant de se relaxer, se dynamiser, se concentrer et mieux s'exprimer.
 - Sensibilisation à la pratique de la cohérence cardiaque

- 🚦 Atelier N°2 : « Agir sur son système nerveux autonome par la respiration consciente »
 - Point sur les pratiques vues lors de l'atelier n°1 (avec révision si besoin)
 - Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome (SN sympathique et parasympathique)
 - Pratiques d'exercices (respiration, automassages) permettant de stimuler à la demande soit le système nerveux sympathique, soit le système nerveux parasympathique
 - Equilibrer le système nerveux autonome avec la cohérence cardiaque
 - Exercices d'expression et de concentration

- 🚦 Atelier N°3 : « Gestion du stress et des émotions par la respiration consciente et la cohérence cardiaque »
 - Point sur les pratiques vues lors des ateliers n°1 et N°2 (avec révision si besoin)
 - Comprendre la mécanique du stress : les origines et les sources du stress, les mécanismes physiologiques et effets psychosomatiques, les stratégies Anti-stress
 - Les solutions et exercices (à pratiquer debout ou sur une chaise de bureau):
 - La respiration diaphragmatique
 - Les décrochages (mouvements Statico/dynamiques)
 - Les exercices respiratoires en cas de stress intense
 - La relaxation rapide en position assise.
 - la Cohérence cardiaque (cohérence émotionnelle, cohérence cardiaque avec guide respiratoire, cohérence cardiaque soutenue).

- 🚦 Rendez-vous individuel : avec logiciel de Cardiofeedback : visualisation de l'impact de la pratique de la cohérence cardiaque sur le rythme cardiaque et le système nerveux Autonome **grâce à un logiciel de cardiofeedback** (séquence individuelle de mesure et d'échange de 20 mn environ).

- 🚦 Participation aux frais pour le cycle : 75€ (règlement en plusieurs chèques possible) ou 25€ par atelier et 15€ pour séance individuelle de cardiofeedback. Le nombre de place étant limité à 10 personnes, priorité sera donné aux inscriptions pour le cycle complet.

- 🚦 Animation : Thierry Autric

Les samedis 5 octobre, 9 novembre et 7 décembre 2019
de 14H30 à 16H15 à Toulon, 45 rue Victor Clappier

au premier trimestre 2020 selon demandes
à Saint Cyr sur Mer.

Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28
ou thierry.autric@wanadoo.fr

Ateliers mensuels Souffle et méditation :

Ces ateliers sont organisés sur la base de séances mensuelles thématiques et progressives d'initiation à la méditation et aux pratiques de respiration consciente, réparties sur l'année (une fois par mois environ à Toulon et à Saint Cyr sur Mer). Il n'y a pas d'obligation à suivre tous les ateliers, mais il est conseillé, pour progresser dans la pratique de la méditation, d'avoir des temps de pratique personnels réguliers sur la base des techniques de base qui seront enseignées.

Chaque atelier est structuré en 3 temps :

- Des exercices courts de relaxation musculaire rapide et/ou de respiration (observation en assise, respiration abdominale, complète, en rythme, pranayama du yoga, pratique respiratoire des 9 souffles etc.)
- Une séance de 25 à 40 mn d'initiation guidée à différentes pratiques de méditation de calme mental et de pleine présence (techniques d'ancrage, concentration de l'esprit sur le corps, scan corporel, concentration sur le souffle ou une visualisation, marche méditative, méditation à thème etc.)
- Un échange avec les participants qui le souhaitent.

Tous les exercices et méditations proposés sont issus de la méthode Vital'inspir™ ou des enseignements traditionnels du yoga et du Bouddhisme Tibétain. À la suite du premier atelier un mémo complétant la pratique sera adressé aux participants décrivant les exercices de base à réaliser chez eux.

Atelier découverte à Toulon le Samedi 21 Septembre de 14H30 à 15H45, 45 rue Victor Clappier

Atelier découverte à Saint Cyr le Dimanche 8 septembre 2019 de 14H30 à 15H30, 1 Allée des PINS

Durée 1H 15 environ par atelier

Participation aux frais :

- 5€ pour l'atelier découverte
- Puis 12€ par atelier

Nombre de place limitées

Animation : Thierry Autric

Puis les samedis 16 Novembre et 14 décembre 2019
de 14H30 à 15H45 à **Toulon**, au 45 rue Victor Clappier

Puis les vendredis 27 septembre, 8 novembre et 6 décembre 2019
de 19H à 20H15 à **Saint Cyr sur Mer**, 1 allée des pins

Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28
ou thierry.autric@wanadoo.fr

Pratique hebdomadaire Souffle et méditation :

Possibilité pour ceux qui le souhaitent de se réunir pour pratiquer ensemble les exercices et méditations vus notamment pendant les ateliers mensuels. Il n'y a pas d'obligation de participer tous les samedis. Ces temps de regroupement permettent à chacun de se ressourcer dans la pratique en profitant de l'énergie du groupe.

Durée 1H00

Participation aux frais : 5€

Animation : Thierry Autric.

Tous les samedis matin de 9H à 10H à partir du 14 septembre
2019, au 45 rue Victor Clappier, 83000 Toulon.

Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28 ou
thierry.autric@wanadoo.fr

🚩 Programme personnalisé sur rendez-vous à Toulon ou La Cadière d'Azur

Je propose aux personnes souhaitant travailler de manière ciblée sur des problèmes de stress ou d'anxiété, de maîtrise de la respiration, de gestion des émotions, etc. de suivre un programme personnalisé sur la respiration consciente et la cohérence cardiaque. Je recommande généralement trois séances (une toute les 3 semaines) afin d'avoir le temps de bien adapter et intégrer les pratiques et d'en ressentir les bienfaits.

Possibilité également de séances individuelles sur RDV de Relaxation ou de méditation (pouvant être partagées à deux ou à quatre personnes).

Participation : 40€ par séance d'une heure (22€/personne à 2, 16€/pers à 3, 13€/pers à 4)

Animation : Thierry Autric

🚩 Week end « Yoga Nature et Vitalité » les 19 et 20 Octobre 2019, à l'hôtel du Vieux Tilleul, à Seyne les Alpes



Deux jours pleins, pour se ressourcer et se redynamiser, **dans le cadre verdoyant de l'Hôtel le Vieux Tilleul**, en lien avec la nature et déconnecté de l'agitation urbaine et des obligations professionnelles et personnelles.

Ce stage équilibre des temps de pratique basés sur :

- **Le Hatha Yoga** : permet à chacun d'acquérir bien-être et équilibre à travers un enchaînement de postures et de salutations. Plusieurs techniques de respirations accompagnent les postures et permettent de synchroniser le souffle avec le mouvement.
- **La maîtrise de la respiration consciente** : compréhension des mécanismes et du rôle de la respiration, du fonctionnement du système nerveux autonome, découverte des espaces respiratoires et de la façon de se relaxer, se dynamiser, se concentrer et s'exprimer par la pratique d'exercices respiratoires adaptés, initiation à la cohérence cardiaque, visualisation de l'impact de la pratique sur le rythme cardiaque et le système nerveux **grâce à un logiciel de biofeedback**.
- **La méditation** (en intérieur et extérieur) : techniques de concentration sur la respiration, de Scan corporel, méditations thématiques guidées (l'arbre, les centres énergétiques, etc),
- **Les bains de forêt** (selon météo) : temps de marche en forêt réalisés à vitesse modérée, pour faciliter l'observation de la nature, l'éveil sensoriel et le recentrage personnel.

OBJECTIF DU STAGE : se ressourcer le temps d'un week-end et s'approprier des exercices et pratiques à reproduire en toute autonomie pour maintenir forme et vitalité dans la durée.

Accueil sur site : Samedi 19 Octobre 2019 à partir de 10H. Début de stage 11H00, fin de stage le Dimanche 20 Octobre 2019 à 17H00.

Frais de stage, hébergement et restauration à l'hôtel du Vieux Tilleul, 04140 Seyne les Alpes : 199 € par personne en chambre double incluant 3 repas et petit déjeuner (supplément de 35€ pour chambre individuelle). Possibilité d'arriver le vendredi 18 octobre après-midi avec un supplément de 70€ incluant dîner, chambre et petit déjeuner (supplément de 35€ pour chambre individuelle)

Stage coanimé par Mireille Autric, Professeure de Yoga depuis 1987, elle enseigne le Hatha yoga, la Danse Yoga et le Wùo Taiï et **Thierry Autric, Relaxologue certifié, Praticien en Respirologie** et Cohérence Cardiaque, Guide bains de forêt.

Informations stage : thierry.autric@wanadoo.fr ou 06 10 79 54 28

RESERVATIONS auprès de l'hôtel du vieux Tilleul : 04 92 35 00 04

<https://www.vieux-tilleul.fr/>

INFORMATIONS ET INSCRIPTION :

<http://www.yoga-danse-mediterranee.com/page-21-actualites.html#97>