



Réduire le stress, apprivoiser les émotions et manger mieux. Nous sommes tous concernés !

Vous êtes à la recherche d'une meilleure qualité de vie aussi bien personnelle que professionnelle ? Séverine Dropsy, Consultante en Santé-Qualité de Vie, vous aide à garder ou à retrouver la santé en développant toutes vos ressources, tous vos talents oubliés. Séverine nous explique la méthode basée sur la méditation de pleine conscience.



ZE mag

Pouvez-vous vous présenter auprès des lecteurs ?

Issue de l'école hôtelière, je suis diplômée en Education pour la santé, formée aux outils de la pleine conscience et praticienne Shiatsu.

Expliquez-nous les bienfaits de la méditation de pleine conscience ?

Le médecin mesure notre état de santé de l'extérieur, en méditation on va mesurer notre état de santé de l'intérieur : sensations, émotions, pensées. C'est retrouver un contact avec notre corps qui a des choses à nous dire et que nous n'avons pas appris à écouter ! Relier corps et esprit, c'est par exemple faire le lien entre l'alimentation (l'intestin 2^{ème} cerveau) et bien être psychique (1^{er} cerveau).

Une fois que l'on a conscience de ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, qu'est ce que l'on peut faire ?

On peut choisir de transformer avec bienveillance et douceur ce qui ne nous convient plus : nos croyances, nos habitudes, notre éducation... Apprendre à sortir du pilotage automatique et porter délibérément notre attention sur le moment présent.

Mettre à distance les ruminations... Retrouver un équilibre entre son corps et son esprit pour être en accord avec soi-même et favoriser ainsi le rapport aux autres et à l'environnement.

En quoi consiste la pratique ?

Ce sont des moments de pratiques guidées, des exercices simples en pleine conscience, assis, allongés ou debout, à l'arrêt ou en mouvement, des temps d'échange sous forme d'atelier individuel ou de groupe.

Quelles sont les personnes concernées ?

Toute personne souffrant de stress (au travail, en famille, lié à la maladie, à la douleur, au doute...) ou souhaitant simplement améliorer son bien-être physique et ou psychique (douleur, anxiété, déprime, troubles du sommeil, fatigue chronique, comportements automatiques gênants).

Est-ce une méthode reconnue par le corps médical ?

Oui, elle est reconnue comme « soins de support » en particulier pour réduire les douleurs chroniques, les troubles anxieux, le stress lié aux traitements du cancer, le risque de rechute d'épisode dépressif.

Inscription conseillée pour les ateliers et obligatoire pour les stages
Tél. : 06 80 94 83 02

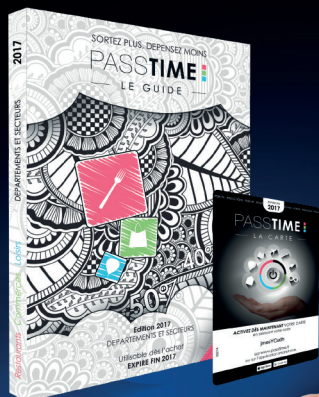
Pour en savoir plus
<https://salutogenese36.wordpress.com>

Q V de SEVE
Séverine DROPSY
Qv2seve@gmail.com
06 80 94 83 02



PROGRAMME SEPTEMBRE ATELIERS DÉCOUVERTE ET DES STAGES D'INITIATION

- **Jeudi 15 septembre** - Châteauroux, 34 place voltaire, Réseau Diapason 36. Atelier à 18h30 participation 5€.
- **Vendredi 16 septembre** - Argenton s/Creuse, MSP, rue de la sablière. Stage de 9h à 12h participation 30€
- **Samedi 17 septembre** - Saint Maur, magasin Cultura, Cap Sud. Atelier à 14h participation 5€
- **Lundi 26 septembre** - Buzançais, à la mairie salle n°1. Atelier à 19h participation 5€.
- **Jeudi 29 septembre** - Déols, Espace Art et Culture. Stage de 9h à 12h participation 30€.



PASSTIME 
Sortez plus, dépensez moins

ENTREZ DANS UN MONDE
DE RÉDUCTIONS

Restaurants, Commerces, Loisirs

N°1 en France des Guides de Réductions

WWW.PASSTIME.FR

