



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).

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

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 guidés, 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.



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

