

Alchimie Interne et Accompagnement

CONTENU DES TEMPS DE PRATIQUE formation 5-6 avril et 3-4 mai 2018

Les exercices peuvent durer de quelques minutes à une heure et demie. Souvent relativement statiques, ils nécessitent des temps intermédiaires pour un bien-être corporel.

De même qu'en astrophysique des évènements semblables engendrent des situations très différentes, dans le corps les expériences sensorielles engendrent des vécus très différents : qu'ont-ils à reconnaître, qu'ont-ils à se dire ?

Chaque rencontre sera l'occasion d'explorer les liens et les connexions qui se font avec les pratiques et nos métiers dans l'accompagnement. Nous constaterons quels apports, renforts, soutiens, impulsions, élans, désirs... les mouvements expérimentés de l'Alchimie Interne nous proposent et comment en sentir et en vivre les bénéfices dans la relation « accompagnant - accompagné ».

Premier module

- **Mercredi 4/04** en soirée (une heure) :
 - o la sensation corporelle de la verticalité : venir se reposer / venir s'offrir.
 - o la conscience du corps : pour quoi ?
- **Jeudi 5/04** matin (trois heures et demie) :
 - o la colère et les colères, la force et la puissance
 - o la douceur et la tendresse : aimer et chérir
 - o le territoire corporel des sentiments, des émotions et des sensations
 - o sentir-penser, ou aller à la rencontre de l'origine commune du corps-esprit
- **Jeudi 5/04** fin d'après-midi (deux heures) :
 - o c'est quoi l'équilibre, ou un équilibre ?
- **Vendredi 6/04** matin (trois heures et demie) :
 - o physiologie respiratoire et rencontre de diverses modalités possibles de la respiration naturelle
 - o pratique de respirations particulières visant à stimuler la sensation de présence du diaphragme, du périnée, du dos et de l'intérieur du corps
- **Vendredi 6/04** après-midi (deux heures) :
 - o l'espace du corps, l'espace de proximité et la pensée paradoxale : sortir de l'espace euclidien

Deuxième module

- **Mercredi 2/05** en soirée (1 heure) :
 - o le souffle comme expérience de la conscience
- **Jeudi 3/05** matin (trois heures et demie) :
 - o l'espace du corps
 - o introduction à l'espace corporel dans les « exercices du matin »
 - o les trois centres (ventre, cœur, tête) et leur fonction énergétique et spirituelle
- **Jeudi 3/05** après-midi (deux heures) :
 - o écouter... et entendre
 - o la conscience, c'est quoi ?
- **Vendredi 4/05** matin (trois heures et demie) :
 - o approfondissement des exercices du jeudi matin
- **Vendredi 4/05** après-midi :
 - o les portes des sens et leur ouverture