

France – Séjours ressourcement et mieux-être en Aveyron

Le Corps Mémoire ®

Somatothérapie et connaissance de soi



Le Corps Mémoire est un centre de ressourcement qui accueille des personnes en quête de mieux-être et de retour à la paix intérieure. L'approche corporelle et humaniste vise à réconcilier la personne avec ce qu'elle est profondément et à lui donner la force de surmonter les crises et les difficultés qu'elle rencontre sur son chemin d'évolution.



Les séjours durent de trois jours à une semaine et peuvent être renouvelés autant que de besoin après une période de retour à la vie quotidienne. L'accompagnement est individuel est adapté à chaque personne accueillie. Une séance quotidienne de deux heures permet à chacun(e) d'évoluer à son rythme pour dénouer en profondeur les attaches émotionnelles qui freinent son élan vital et limitent son espace intérieur et sa vision de l'avenir.

Le cadre est proche de la nature et propice au recueillement et au retour sur soi.

Ce que les personnes reçues trouvent dans ces séjours

- Souvent un grand soulagement, le poids des difficultés s'allège voire s'évanouit.
- Une détente physique et psychique, elles peuvent de nouveau trouver le repos.
- Une vision plus claire et plus consciente des situations, des relations, de l'avenir...
- Un nouveau souffle, de nouvelles ressources et la capacité à entreprendre si besoin.
- La capacité à identifier les attitudes qui entretiennent la souffrance et à faire des choix.
- De nouvelles stratégies pour devenir plus autonomes et ne plus dépendre de leurs peurs.

Note : Malgré la profondeur des changements apportés, ces séjours nécessitent d'être autonome dans sa vie quotidienne et ne peuvent accueillir de personnes relevant de pathologies psychiatriques.

Une approche corporelle, émotionnelle, sensorielle et stratégique

C'est souvent à la suite d'un stress important ou lors d'une crise existentielle que les personnes éprouvent le besoin de venir me rencontrer avec le sentiment d'avoir tenté beaucoup de choses pour échapper à leur mal-être. D'autres fois elles éprouvent soudainement une difficulté alors que leur vie semblait heureuse jusque là.

Nous abordons ensemble cette ou ces difficultés en impliquant à la fois le corps, le cœur et l'esprit dans le but d'en soulager la peine et le poids. Mais au-delà, il s'agit de remettre ce vécu douloureux dans la perspective beaucoup plus large du projet de vie dans lequel il trouve sa place. D'une part, se réconcilier avec un passé, conscient ou inconscient, qui a blessé, retrouver son espace corporel, sa respiration, renouer avec le plaisir de vivre et d'autre part stabiliser pour l'avenir la capacité à être soi-même, à s'accomplir et à faire face, y compris dans l'adversité.



Cette approche est avant tout humaine. Elle s'appuie sur l'écoute, le recadrage, la relation d'aide par le toucher, le massage bien-être, l'expression émotionnelle, le revécu sensoriel.

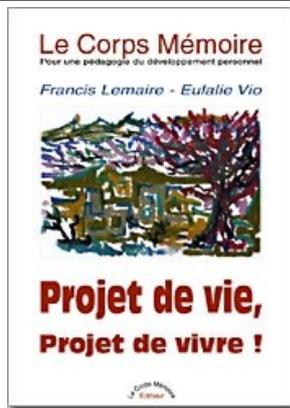
Le corps est le plus souvent impliqué dans la mesure où c'est lui qui retient et qui détient l'accès à des mémoires situées au tout début de la vie. C'est à travers lui que le présent peut se vivre d'une manière paisible.

La personne qui vous accompagne

Francis Lemaire est somatothérapeute. Formé aux thérapies à médiation corporelle depuis 1987, il a travaillé auprès de toxicomanes et comme responsable pédagogique dans le domaine de la

formation et de l'insertion professionnelle. Il s'est aussi formé en haptosynésie (branche de l'haptonomie), au massage Arts of Touch® et à la technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes (Tipi). Il a entrepris et suivi pour lui-même, entre autres approches, un travail de connaissance de soi à travers le lying.

Depuis 2005, il accompagne des personnes vers le mieux-être et la connaissance de soi.



Il est l'auteur du livre : « Le Corps Mémoire »
Pour une pédagogie du développement personnel
Tome I : Projet de vie, projet de vivre !

Dans ce livre, vous trouverez en particulier le témoignage de deux personnes qui ont effectué des séjours ressourcement, ainsi qu'une présentation des approches utilisées pour recontacter le projet de vie à sa source et accéder à la dimension de l'être.

Disponible et consultable sur le site de l'éditeur :
www.editions.le-corps-memoire.fr

Contact :

Le Corps Mémoire

Francis Lemaire

Le Terrail

12620 Castelnau-Pégayrols

France

Tél. +33 (0)5 65 62 04 49

Mob. +33 (0)6 24 30 64 14

Site : www.le-corps-memoire.fr/sejours