

Accompagnement psycho-corporel:

Entretien individuel / Massage / Watsu-wata /
Thérapie crânio-sacrée

Tél.: +32 476 523 654 (Brabant Wallon)
Email: anouk.pavy@gmail.com

« LA BEAUTÉ NAÎT
DANS LE CALME
DE LA PRÉSENCE »

ECKHART TOLLE

Dans des moments de transition, de remise en question, de doute, de mal-être ou tout simplement dans une envie de ressourcement, de relaxation ou pour mieux vous connaître, vous souhaitez être accueilli(e), écouté(e) et accompagné(e) par une personne formée à cet effet.

Le travail d'accompagnement que je vous propose prend en compte la globalité de votre être : Corps / Psyché / Esprit. En fonction de votre demande et de vos besoins vous avez la possibilité d'explorer différentes approches spécifiques très complémentaires et combinables.

Entretien / Relation d'aide

Une rencontre, une écoute et un partage où une attention particulière est portée à vos sensations et ressentis. Des exercices de respiration, de centration, de relaxation et d'expression peuvent aussi vous être proposés en cours de séance.

Une plus grande présence à vous-même est encouragée vous permettant de repérer certains blocages physiques ou psychiques. Pour les accueillir et les dénouer. Une invitation aussi au « lâcher - prise » pour libérer progressivement vos énergies vitales et vous redonner confiance et mieux-être. Une ouverture à ce qui EST se développe alors et vous éveille à la fluidité naturelle de la vie.

Massage à l'huile

Dans un lieu calme, agréable et chaud ...vous vous allongez sur une table confortable. Vous respirez profondément. L'ambiance est musicale ou silencieuse selon votre souhait. Un massage à la fois doux profond et/ou énergique vous enveloppe et vous emmène dans un voyage intérieur à travers vos sensations et émotions.

Touché avec chaleur et respect, votre corps profite d'un assortiment d'huiles essentielles tièdes et subtilement choisies.

Ce massage vous permet de :

- détendre votre corps et votre esprit,
- dénouer vos tensions musculaires,
- libérer et harmoniser vos énergies vitales,
- redécouvrir et apprécier l'unité de votre corps,...

Thérapie crânio-sacrée

Par un toucher léger, spécifique et non-directif de votre corps et par l'écoute de votre rythme crânio-sacré, il m'est possible de détecter les pertes de mobilité et les blocages souvent à l'origine de certains troubles qui vous affectent peut-être.

Ce toucher « accompagnant » vous permet de mettre en œuvre vos capacités autorégulatrices. Un relâchement et une détente apparaissent. Le mouvement redevient fluide et harmonieux. Et ce mouvement, c'est la vie.

Par ce toucher aussi, la mémoire tissulaire est réveillée. Les blocages contenant une mémoire physique, psychologique ou énergétique peuvent (re) faire surface. Vous pouvez ainsi les ressentir et en faire l'expérience.

Une prise de conscience de l'influence de l'inconscient dans la mise en place de ces blocages physiques et psycho émotionnels peut apparaître. Un processus de guérison est alors amorcé. La thérapie crânio-sacrée (CST) favorise la réalisation de soi et l'autonomie.

Une technique éprouvée et fiable

Le terme « crânio-sacré » trouve son étymologie dans les mots crâne et sacrum. Il suggère la liaison qui existe entre ces os, via la dure-mère et ses attaches. La dure-mère étant une membrane qui s'accroche à la base du crâne et à l'os du sacrum et qui entoure notre système nerveux central (cerveau et moëlle épinière). La mobilité de ces membranes est essentielle et notamment pour la circulation du liquide céphalo-rachidien qui alimente le système nerveux central. La production et la résorption de ce liquide crée un rythme (le rythme crânio-sacré) palpable dans tout le corps, nous indiquant les zones de tensions.

La thérapie crânio-sacrée est une méthode mise au point par le Dr John E. Upledger.

De nombreuses applications :

- maux de tête, migraines,
- stress, troubles du sommeil,
- maux de dos,
- disfonctionnement de la mâchoire et tensions fasciales,
- troubles fonctionnels de la digestion,
- problèmes respiratoires,
- rhinite, sinusite, otite,
- fatigue chronique, apathie, dépression,
- fibromyalgie,
- problèmes émotionnels,...

Thérapie Psycho-Corporelle Aquatique

Le Watsu et le Wata *L'art du toucher aquatique*

Imaginez-vous... dans l'eau chaude (35°), soutenu(e) à la tête et au bassin, vous flottez, en apesanteur, vous êtes porté(e). Des mouvements lents, amples et rythmés par votre respiration vous bercent. Progressivement, une détente profonde s'installe en vous...

Le travail psychocorporel Watsu / Wata est une forme de relaxation aquatique qui permet de redécouvrir cet état de bien-être original qui prélude à une rencontre nouvelle avec l'élément «eau».

Le Watsu (Water - shiatsu)

Le Watsu intègre en harmonie les techniques de massage, le Shiatsu, les étirements musculaires, la mobilisation des articulations, la danse ainsi qu'un travail sur la respiration. Sécurisant, le Watsu, permet de développer la confiance en soi, en l'eau, en l'autre, en la vie.

Inspiré du Zen Shiatsu, le Watsu a été créé par Harold Dull, en Californie.

Le Wata (Wasser - Tanzen)

Pour les personnes désirant approfondir l'expérience, le Wata propose de les emmener sous l'eau, progressivement. Muni d'un d'un pince-nez, elles vivent alors, en apnée, une véritable danse aquatique.

Le Wata, a été créé en Suisse par Arjana Brunshwiller et Aman Schröter.

Le Watsu et le Wata associent de manière unique l'écoute du corps, du ressenti, l'esthétique du mouvement et le bien-être...

Votre accompagnatrice

Anouk Pavy

Depuis plus de 15 ans, ses nombreuses formations, recherches, pratiques et expériences dans les domaines du développement personnel, de la communication, du massage, de la sophrologie, du travail énergétique et des thérapies psychocorporelle aquatique et crânio sacrée ont conduit Anouk à accompagner les personnes sur leur chemin d'évolution personnelle.

A côté de son accompagnement individuel, Anouk propose également des activités de groupe telles que, journées de découverte, week-end d'initiation ou encore des voyages à la rencontre des dauphins sauvages.

Contact

Anouk Pavy
Tél.: +32 476 523 654 (Brabant Wallon)
Email: anouk.pavy@gmail.com

