

Espace Relaxation

Pôle Phoenix, entrée A2
22560 Pleumeur Bodou

0 6 1 6 4 3 2 6 4 2

0 2 9 6 3 7 4 2 8 1

gilleslepicaud.com

qiqonglannion.com

reveslucides-obe.com

suntayaep.com



SUN
YATA
— EP —

Sophrologie

Ressourçant
Dynamisant
Libérant

Savoir se relaxer (relaxare = libérer les tensions) requiert de la méthode et un minimum d'entraînement, mais cela est indispensable à notre équilibre physique et psychique, car nous savons que la relaxation réduit les risques de stress et d'anxiété.

Il est particulièrement important d'apprendre à se relaxer pour prévenir le déclenchement de différents dysfonctionnements organiques (muscles contractés ; battements rapides du cœur ; respiration rapide, superficielle...)

Expérience de vos ressources profondes et de vos capacités à maîtriser et reproduire calme et harmonie i en toutes circonstances.

Calmante ou dynamisante, cette relaxation engendre toujours une sensation agréable de bien-être serein. Cette relaxation dynamise les échanges circulatoires, facilite la récupération, l'élimination toxinique et favorise la tonification de tout le corps.

Durée : institution € 95 / h Individuel € 60 la séance

Rêves Lucides

l'art de se réveiller au cœur de son monde onirique

Pratique ancestrale et pourtant éminemment moderne et adaptée à l'exploration de notre monde inconscient ainsi que des mystères de sa construction.

La méthodologie, bien que très ludique dévoile à l'explorateur (et non le touriste qui se contentera de peu !) sa propre cartographie intérieure en même temps que l'immensité de notre monde intérieur à explorer.

Apprentissage de toutes les techniques nécessaires à un travail personnel se mariant parfaitement avec toutes formes de thérapies. (Elles ne sont pour le rêveur lucide moteur que de 12 %)

Ateliers, stages et rdv individuel toutes l'année

www.reveslucides-obe.com

Durée : de 1 à 36 heures

Groupe :
€ 22 l'atelier
€ 90 la journée

Individuel
€ 60 la séance

Massage THAÏ

NUAD BOR RARN, massage traditionnel 2600 ans

Relaxation manuelle Traditionnelle Thaïlandaise, ou Nuad Bo' Rarn (dos ou corps) est une pratique vieille de 2554 ans qui facilite la circulation de l'énergie dans le corps en éliminant blocages, tensions musculaires et fatigues.

Le praticien ponctue le massage à travers des pressions des pouces et des paumes des mains le long des « sen » (canaux d'énergie du corps).

Les combinaisons de postures et de pressions très précises permettent de relancer, en le renforçant, le flot de vitalité, d'énergie (ki, chi, prana) dans l'ensemble des tissus, des muscles, des ligaments et des organes.

Utilisée par les Thaïlandais en milieu hospitalier, elle apporte une aide précieuse dans le traitement de nombreuses affections et soulage rapidement les douleurs les plus fréquentes.

Elle peut être pratiquée dans le cadre d'une thérapie, d'une préparation sportive, ou encore à titre préventif, pour le simple bien-être.

Particulièrement indiquée dans les cas d'hyperactivité, de trouble du sommeil et de tous les troubles liés aux tensions physiques ou psychologiques.

Adapté aux interventions en entreprises avec la version **THAÏ sur siège** ergonomique, massage de 10 à 20 minutes

Institution :
€ 95 l'heure

Individuel :
€ 60 la séance / 1 h
€ 110 la séance / 2 h
€ 150 la séance / 3 h

Reflexologie Thaï

Pratique traditionnelle Thaïlandaise de réflexologie plantaire et palmaire, le massage Thaï des pieds est défatigant et revitalisant.

Travaillant sur les points de pressions des pieds et les lignes d'énergie Thaï, appelée Sën.

Pratiquée avec du lait végétal, elle ramène l'énergie au bout des pieds, apaise les jambes lourdes et chasse les idées noires.

Durée : 50 min

Groupe :
€ 95 l'heure

Individuel
€ 60 la séance

Q I Q O N G

3500 ans de mouvements du bonheur

Qi = énergie

Qong = mouvements, maîtrise

Le Qi Qong est un art martial interne qui nous vient de la Chine. C'est avant tout un art qui développe la sensibilité énergétique de l'être humain, et sa capacité à maîtriser sa réalité des perceptions énergétiques du corps.

C'est un art martial dit « interne » car il ne se fonde pas sur la force physique (dite « Li »), mais sur le Qi, cette énergie subtile qui émane de toute forme naturelle selon le tao.

Le Qi Qong est une forme de relaxation dynamisante, de méditation et de pratique martiale qui mène progressivement à une maîtrise de soi.

La pratique du Qi Qong développe la stabilité physique, émotionnelle et mentale, ainsi que la souplesse dans ces différents aspects de notre réalité humaine. La santé s'améliore car cela favorise naturellement tous les processus vitaux, notamment l'oxygénation et la régénération cellulaire.

La forme se pratique debout et est un enchaînement de 6 séquences de postures liées aux animaux mythiques Chinois. Dragon, tigre, Léopard, Serpent, Grue.. Elle dure entre 10 et 20 minutes. Les mouvements souples et lents ressemblent à une danse, ils ont chacun une fonction martiale bien précise dont l'intérêt au départ réside surtout dans leur aspect structurant pour l'individu.

.Le Qi Qong des 5 animaux du Wudang en stimulant le fonctionnement organique, vise à l'harmonisation du corps et de l'esprit et à l'élaboration, au plus profond de nous-mêmes, d'un équilibre subtil entre santé et mieux-être.

Le Qi Qong mobilise l'énergie qui anime le corps pour tonifier sa vitalité et harmonise les systèmes organiques pour fluidifier le souffle vital qui les traverse.

Source : les temps du corps.

Le Qi Qong se pratique en groupe ainsi qu'en entraînement individuel adapté à un projet personnel

Institution :

€ 95 La séance / 8 prs max

€ 37 L'atelier (4h) / prs

€ 150 Forfait 10 h / prs

Individuel :

€ 60 la séance / 1 h

www.qiqonglannion.com

www.suntayaep.com Formation 100 heures

ASSISE EN SILENCE

Vie quotidienne et lucidité

L'assise en silence est l'essence de l'assise, de l'action de se poser. Elle se pratique dans une posture bien précise, assise sur un coussin, les jambes croisées, le dos droit, immobile.

La respiration est calme et profonde, l'esprit ne se fixe sur aucun objet ni ne cherche à faire le vide. L'esprit laisse passer les pensées, ainsi il devient paisible et ressourçant, permettant une rencontre particulière avec son être dans le silence

Ces assises sont issues de la pratique de Zazen qui signifie « tourner son regard vers l'intérieur de soi-même ». L'assise en silence se différencie néanmoins de Zazen par l'intentionnalité qui l'anime ici.

L'assise en silence est pratiquée dans le cadre du centre de Relaxation car le respect et l'intégration qui se dégagent de la pratique elle-même permet un accès à sa créativité, développer sa vitalité et sa clarté.

L'assise sera appréciée des personnes particulièrement sollicitées par un entourage envahissant.

L'assise se pratique en groupe € 95 institutions

TAO

ATELIER DE MEDITATION AVEC LA LUMIERE

Ce qu'on appelle TAO est une réalité insaisissable par les moyens intellectuels ordinaires et semble plutôt être une réalité que l'on expérimente.

Pour accéder à cette condition de « véritable être humain », entre Ciel et Terre, les sages chinois ont compris qu'il fallait d'abord être en bonne santé et jouir d'une dynamique énergétique tonique.

Ils ont mis au point une pléthore de moyens : Tai Chi Chuan, Qi Gong, arts martiaux, Do In et aussi une médecine énergétique efficace et subtile, entre autre ...

Si la santé relève d'une bonne hygiène de vie, sa dynamique énergétique est le fruit d'une pratique. Et dans tous les cas elle peut-être améliorée par des exercices.

Le principe des exercices pratiqués consiste à utiliser par l'intermédiaire des phosphènes (sensation visuelle persistante après une certaine fixation d'une source lumineuse) l'existence de l'énergie au sein de son corps et à en maîtriser la circulation, à la dynamiser par la respiration et l'attention qu'on lui porte. (Exercices de pensée rythmée)

Pour celui qui s'exerce, elle devient palpable au même titre que la matière et donc évidemment expérimentée.

Ces exercices très simples, sont destinés à être « inscrits » dans le corps par et pour une pratique quotidienne en continuant ses activités de façon simple et naturelle Ils ne font donc pas appel à une gestuelle particulière ni à une condition physique préalable :

la pratique est à la portée de tous.

Ils ont l'avantage de pouvoir être mis en œuvre pour nos activités physiques, mentales ou même spirituelles. Mais ils se suffisent aussi à eux-mêmes.

Régulièrement pratiqués, un état d'équilibre intérieur et de calme s'installe peu à peu.

L'esprit gagne en souplesse et en finesse de perception.

Groupe :
€ 95 la séance
€ 120 les 10 heures / prs

Individuel :
€ 60 la séance

Crystal bed d'Abadiania

Unique en Bretagne

Le Crystal Light Bed, aussi appelé machine de chromothérapie avancée (advance light device), est un appareil de traitement spirituel qui utilise des faisceaux lumineux colorés concentrés sur vos chakras ou centres énergétiques à travers sept cristaux de quartz très purs. Les lumières alternées produisent un effet équilibrant sur votre corps énergétique lorsque vous vous allongez les yeux fermés et méditez sur une musique douce et relaxante. Pendant que votre corps énergétique reçoit cette aide extérieure pour rester en équilibre, les énergies & esprits bienveillants de la Casa de Dom Inacio (lieu d'origine de la crystal bed) peuvent exercer

sur vous leur influence positive très profondément.

Vous recevez un traitement plus intense de la part de ces entités bienveillantes qui œuvrent pendant la séance.

La Casa de Dom Inacio en Abadiania. Le Brésil dispose de cinq salles dédiées au traitement du lit de cristal, vous pouvez expérimenter celle de Lannion en réservant simplement une séance.

Durée : de 20 à 50 minutes max

Individuel

€ 60 la séance,

Soin de 3 heures Lumino + les bols chantants € 150

€ 222 forfait 5 la séances

€ 250 forfait 5 la séances + 1 atelier Qi Qong

Ajna Light

ouverture du 3^{ème} oeil et découverte des vastes dimensions intérieures

Lucid Light Device

L'ajna Light est un appareil fonctionnant par stimulation d'ondes cérébrales, émettant selon le programme une lumière rythmée, scintillante responsable de l'activation de la glande pinéale par la production de la dmt, hormone du sommeil..

La stimulation génère une visualisation très intense et colorée de formes géométriques permettant d'accéder à des états modifiés de conscience, proches de ceux rencontrés au cours des différentes phases de sommeil, de veille et d'états méditatifs.

L'ajna Light est utilisé comme un outil d'exploration des ressources latentes et l'ouverture des champs du possible, notamment dans la mobilisation du

monde des rêves. (Accompagnement spécifique sur mesure possible)

C'est un moyen unique innovant de relaxation et une aide unique pour développer les capacités de méditation, soulager certains troubles du sommeil, raffiner son énergie, amplifier sa créativité...

Chaque expérience est l'occasion d'un voyage intérieur unique.

Durée : 30 à 44 min

Atelier groupe 1 :30h :
€ 22 l'heure

Individuel
€ 60 la séance
€ 222 forfait 5 séances
€ 250 forfait 5 séances + 1 atelier Qi Qong

MASSAGE VIBRATOIRE AUX BOLS TIBETAINS

Prestation unique où le receveur n'est touché que par la vibration des bols qui « chantent » tout au long de soin subtile et fort simultanément.

Il s'agit du son émit par le ou les bols percuté(s) qui vient interagir sur la personne recevant le soin ainsi que les personnes présentent dans la pièce. L'accompagnement par le bol chantant est une subtile communication avec l'autre, un langage au-delà des mots, tant bénéfique pour celui qui reçoit le soin que pour celui qui le donne.

« L'amour est la seule chose qui double chaque fois qu'on le partage » dit le proverbe.

Or, ceci est une vérité que l'expérience vous fera goûter à travers cet art millénaire où tout n'est que qualité de présence, écoute et vibration.

Une qualité de présence qui transforme et raffine notre état de présence à notre quotidien.

Le bol chantant agit sur différent plan de notre être.

- Il harmonise et régule les dysfonctionnements physiques et subtiles
- Il reconstruit en l'affinant une corporalité renouvelée
- Il dissout les blocages énergétiques du corps subtil
- Il fluidifie les tensions et aide à la restructuration cellulaire.
- Il soulage l'hyperactivité du mentale et régule les mécanismes du sommeil
- Il rétablit un dialogue avec soi-même et avec les éléments primaires de l'univers (Être au monde)

Outre les bienfaits relaxants et curatifs qu'il apporte pour la santé du corps, de l'âme et de l'esprit, le bol chantant est aussi reconnu, en feng shui, pour ses vertus équilibrantes et purifiantes sur les champs énergétiques de l'habitat.

Individuel

€ 60 la séance

€ 222 forfait 5 séances

€ 250 forfait 5 séances + 1 atelier Qi Qong

ZEN Shindo

Tonique
Sportif
Circulatoire

La relaxation asiatique (vibrations japonaises) est une méthode de relaxation manuelle, elle est souvent comparée à l'art de la détente profonde.

Cette pratique est reliée au courant culturel de la tradition Zen, et a traversé l'Inde, la Chine pour prendre cette forme de méditation par le mouvement au Japon.

Cette méthode est véritable rituel de connexion.

Elle repose essentiellement sur des manœuvres :

- De vibration
- De traction
- De flexion
- De pression

Cette technique apporte un bien-être total et procure un soulagement profond de toutes les tensions neuromusculaires.

La relaxation asiatique est une technique de retour à soi et à l'essentiel très efficace.

Durée : 1 heure

€ 90

Intervention en Institution

Formations toute l'année
Eligibles au CPF

Sunyata ep formation

Pôle Phoenix

22 300 Lannion

0616432642

Facebook sunyata qi qong lannion