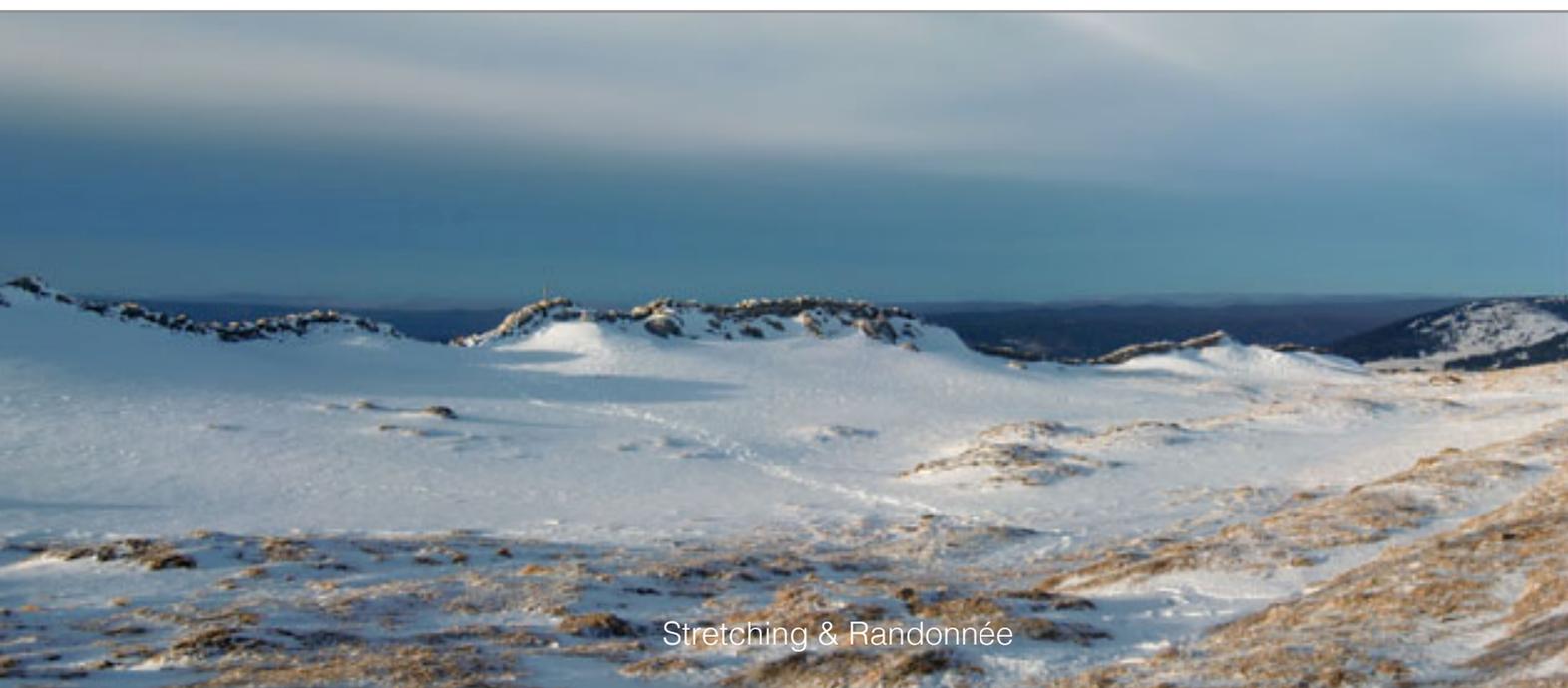


Evasion Forme Jura

Séminaire Zen Attitude



Stretching & Randonnée

Pause le corps, lâche le souffle...
Le corps se verticalise
La pensée se tranquillise.

Maintenant marche !



Notre vie...

° **Notre vie est un challenge permanent.**

Travail, famille, loisirs, nous voulons tout. Alors naturellement, nos envies, nos projets nous poussent dans un joyeux parcours, parfois tumultueux, mais riche de motivations. Et tant que la vie nous sourit, inconsciemment, nous comptons sur le soutien d'un ami intime et pas trop exigeant : **notre corps.**

Partenaire discret, vaillant et conciliant il nous porte. C'est normal, c'est sa fonction.

° **Mais l'équilibre est fragile**

Lorsque nos rythmes, nos responsabilités, nos soucis dépassent nos capacités d'adaptation, le corps ne manquera pas de se plaindre. Quelle oreille lui prêtons-nous ? Tout occupé à jouer avec le stress, parce qu'à petite dose il est un excellent catalyseur d'énergie, nous continuons à l'ignorer. Pourtant le stress persistant fragilise, devient destructeur. A quel moment dépassons-nous la frontière ? Sommes-nous suffisamment avertis pour la reconnaître ?

° **Le corps a ses codes, prenons le temps de les lire.**

Bien-être ou tension ? Ce langage s'apprend. Il se déchiffre par l'écoute de soi, il se comprend par la pratique. Pratiquer, s'exercer, c'est multiplier les ressentis et dans ce domaine l'expérimentation est bien plus utile que la théorie.



Evasion Forme Jura en séminaire

° Une solution pause détente pour apprendre à réagir

Partir pour casser le rythme, se défaire des contraintes. Les séminaires se déroulent dans le Jura, la montagne qui dégage une atmosphère de sérénité et d'énergie positive. Le jura respire et nous fait respirer !

Pratiquer le stretching et ses postures d'étirement. La verticalité, les respirations, la souplesse sont des supports de choix pour se ressourcer, apprendre à lire le corps, apprendre à respecter nos capacités et se donner les moyens de les développer.

Pratiquer sur le terrain, en randonnée pour appliquer les solutions anti-fatigue, gérer notre rythme et accepter celui des autres. Nous nous donnons un objectif clair pour une performance à notre hauteur. La surprise est gratifiante. Lorsque nous nous écoutons, nous devenons plus performant.

° Et après...

Faire l'expérience du stretching postural et de la randonnée, c'est découvrir que nous pouvons accéder à une qualité de comportement au profit de l'épanouissement et de l'efficacité. *Bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans l'action.* C'est expérimenter des activités où nous nous dépensons en douceur pour ensuite être capable d'aller vite si besoin, de nous ménager si nécessaire. C'est la voie zen vers la performance.

Être au mieux avec soi et devenir performant



Management de soi

° Nous et les autres

Pour aller vers les autres sans fard, ni préjugé, la plus belle école est celle de la connaissance de soi. Reconnaître et dénouer nos modes de fonctionnement peut être compliqué si notre éducation ne nous en a pas donné les clés. Il faut donc apprendre. Le respect de soi est la première maille posée pour une communication vraie.

° Corps - Emotion - Mental

L'homme épanouit connaît les trois. Corps, émotions, pensée se doivent de fonctionner ensemble. Si le mental reste attentif au corps, s'il reconnaît les émotions l'équilibre s'instaure. De là naîtra un esprit cohérent, structuré et sans stress.

° Le corps reprend ses droits

Souvent mal aimé, plus souvent mal connu. Il est sur-exploité jusqu'au trop plein du burn out, sous-exploité chez les statiques. Pourtant le corps, notre premier support peut nous porter loin. En équilibre sur sa verticalité il aiguise les sens, la vigilance. La respiration libre devient le régulateur de nos émotions et de l'effort. L'attitude corporelle est notre identité, soignons-la de l'intérieur.

Le corps, notre première force de conviction

Avant la parole, notre posture communique déjà. La verticalité se fait convaincante, ou pas ! La parole sonne juste, si l'on est aligné. Faux si le souffle n'est pas à sa place. Un message, un dossier est *entendu* lorsque la personne dégage une belle *présence*.

C'est par le corps que naîtra l'harmonie



La méthode



Catherine Manchon réunit ici toutes ses expériences. Coach connaissance de soi, membre de l'équipe Master France ski de fond. Des années d'enseignements du Stretching Postural, des années de pratiques sportives.

La méthode pour accéder à la Zen Attitude s'appuie donc sur le Stretching Postural mais aussi sur tous les principes des disciplines dites *martiales*. Taï Chi, Chi Gong... Reiki Jin Ki Do. Des disciplines holistiques qui enseignent l'attention, la maîtrise du bouger.

C'est en posture, le corps immobile que nous évoluons.

Ainsi se règlent nos racines, notre verticalité. Deux points d'appuis fondamentaux pour une respiration juste. Les postures propres au stretching ouvrent ensuite les chemins de la souplesse, de la fluidité. Ces étirements doux, conscients sont des démultiplicateurs de vigilance. L'attention à soi se concrétise et met en place de solides repères à exploiter dans d'autres situations de vie.

Le guerrier méditant

L'homme est debout, le regard se pose loin. Le souffle est là, dans le ventre. Silence intérieur. Au moment J, il est prêt. Il passe de l'immobilité à l'action en une fraction de temps. Efficace. Il est au coeur du sujet. Il est dans l'essentiel. Il s'est forgé une âme de *guerrier méditant*. L'action, comme la pensée, viennent du coeur de soi. Fioritures, hésitations ont été balayées, les forces de l'alignement de la personnes sont en place.

C'est par la posture que l'on devient *guerrier méditant*. Tranquillité d'esprit, vide mental libèrent l'intuition. Ainsi nous devenons créatif.

Corps immobile, le guerrier se prépare



Et Randonnée

En pleine nature, sur les sentiers les nouvelles sensibilités trouvées en stretching sont éprouvées sur le terrain.



La marche en montagne sollicite le souffle, consomme l'énergie, peut mettre à mal le mental. A chaque situation, la pratique des postures stretch du matin va amener une solution. Ces randonnées représentent donc la phase d'adaptation, de digestion des consignes et de l'esprit stretching postural. Les mots verticalité, souffle, se concrétisent au profit d'une marche plus fluide, plus facile.

L'attention à soi, mais aussi la pratique de l'instant présent Voir, Entendre, Sentir, sont au programme.



L'effort physique fait émerger les différences de capacité de chacun. Un bel exercice de conscience des réalités et de solutions à apporter pour que chaque personne préserve aussi son propre équilibre.

L'attention à soi... L'attention aux autres...



Dans le massif du Haut-Jura

A Lajoux, près Des Rousses

Une montagne authentique qui a su préserver son charme



Sous la neige, il prend des airs de Grand Nord. Les autres saisons il se colore en vert, bleu puis rouille. Ses vastes combes respirent la simplicité, ses forêts le calme, ses crêtes poussent le regard loin, très loin. En authentique montagne à vaches, le Haut-Jura par sa sérénité naturelle se prête à merveille à un retour vers les choses vraies. Ici, voir, écouter, faire son chemin, trouver son propre rythme, se dépasser est inscrit dans le paysage.



La montagne qui respire toute l'année



Le rythme du séminaire

5 jours

Chaque jour

2 h de travail en salle
Stretching posture...

3 h de randonnée

1 h de debriefing

Tout au long de la journée les moments de convivialité : repas, pause, rando sont propices au partage des expériences des uns et des autres dans le domaine de la Connaissance de soi. L'approche hollistique de nos comportements possibles nourrit sans cesse.

le temps juste, la patience sont un gain de temps



Les bienfaits

*Après plus d'une centaine de stages
Evasion Forme Jura,
les témoignages qui nous sont confiés portent
régulièrement ces expressions :*

- meilleure attention à la posture
- meilleure attention au souffle
- réactivité spontanée au stress

A la suite d'un séminaire, chaque personne aura dans son sac anti-stress de nombreux outils,
- simples repères de posture, de respiration, d'état mental - capables de l'aider à devenir créateur de son équilibre.

Pratiquer... Pratiquer... Pratiquer... des exercices posturaux, de respiration, de pensée positive est la consigne à automatiser. Equilibre et tranquillité d'esprit perdureront.

L'être en *présence*, passe alors dans un mode de communication vraie, simple, naturelle.
La confiance donne l'énergie.
La posture développe l'intuition.
Du souffle naît la créativité.

Tranquillité d'esprit, confiance, posture fluide
transforment la communication
en véritables échanges,
chaleureux et efficaces.
Ainsi naîtront enthousiasme et motivation
au sein d'une équipe cohérente

La ZEN ATTITUDE à portée de tous



L' hébergement

Vivre La zen attitude, implique que le lieu soit en phase avec la philosophie, le jura se prête au jeu à merveille.

Et à Lajoux le gîte *La Maison des Inuits* nous correspond complètement.

Loin de la ville, Lajoux est un village encore authentique. Le gîte, une construction bois, au label bio-climatique du parc du Haut-Jura, nous accueille en toute simplicité. La convivialité y est de mise.

<http://www.gite-jura-inuits.com/fr>



Catherine Manchon

Coach connaissance de soi, sportive engagée, des années d'expériences et d'enseignement au service de la zen attitude.



Son parcours original lui permet aujourd'hui une belle maturité dans le partage de ses connaissances. Sa philosophie de « la force de la douceur » vous convaincra.

www.equilibreetperformance.fr

catherine@equilibreetperformance.fr
Tel : 06 29 60 22 62
32, Route de Sur les champs 39310 Lajoux

Equilibre & Performance est une Micro-Entreprise
Responsable : Catherine MANCHON

N° Siret : 48091844000029
Carte professionnelle n°09501ED0041



Zen et Performant
Il est temps d'apprendre !

