

« Chronique à terre :

"Bonjour à vous trois,

Ces deux dernières semaines ont été très dures et très chargées (en travail et en émotions fortes).

Cette semaine j'ai organisé pour mes collègues de l'agence des ateliers de bien-être.

Aujourd'hui, suite à des désistements j'ai pu suivre un atelier d'une heure de sophrologie.

Je ne sais pas si vous connaissez. Moi je l'ai découvert pendant ma grossesse. Quelques années plus tard j'en faisais le soir une fois par semaine.

Ça fait une longue introduction pour vous dire ce que je souhaite.

Ce que nous avons vécu tous les quatre, ce sont je crois les moments les plus forts, intenses, heureux, libres, importants... de ma vie.

J'y touche peu depuis mon retour. Ces moments sont comme une réserve dense d'émotions, de sensations, de vie. Ils m'ont changée et aussi modifié parfois certains regards portés sur moi. Je ne sais pas si ces nouveaux regards sont liés à mes changements ou à l'impression qu'une telle expérience peut faire sur les autres. Peut m'importe.

Très tendue et un peu à fleur de peau ces dernières semaines, j'ai sauté sur l'occasion de cette séance de sophro pour m'autoriser à me reconnecter à cette tranche de ma vie, de notre vie. C'était facile, nous étions guidés et c'était un temps dédié, une bulle pour moi.

Je retiens deux moments pendant cette heure : nous avons commencé par marcher au hasard dans la pièce en prenant conscience de nos déplacements, de nos mouvements...

Pendant cette déambulation, une phrase "faites ce que votre corps vous demande". C'est à ce moment-là que j'ai rejoint mon voyage. Mes pieds ! Mes pieds bien sûr ! Être pieds nus.

Et vous savez comment j'ai aimé aussi vivre par les pieds sur Shazzan.

Puis debout, les yeux fermés, immobile et calme j'ai réalisé que je me balançais légèrement d'un pied sur l'autre, je tanguais..

Deuxième moment yeux fermés, assis, toujours immobile, concentrée sur ma respiration, trouver un mot qui représente le calme lors de l'expiration et le prononcer mentalement. Mon premier mot était Shazzan, puis très vite j'ai su que ce n'était pas le bon car sur Shazzan il n'y a pas eu que des moments calmes. En écartant ce mot un autre s'est imposé, les larmes me sont doucement montées aux yeux, comme en ce moment lorsque je vous le raconte. Le mot qui symbolise le calme pour moi et qui le symbolisera toujours je crois c'est Lamin Lodge, j'y étais. Je siphonnais les jerricans d'eau pour les vider lentement. Mes larmes coulaient lentement sous mes paupières closes pendant que mon sourire s'accroissait. Je regardais la nageuse et sa bouée orange. J'y étais, j'y étais !

Je pressentais la puissance de cette évocation et là, guidée, je pouvais y puiser sans crainte de gaspiller ou d'abîmer mes souvenirs en les sollicitant à tort et à travers.

La force de ces émotions me confirme que je sais ce que j'ai vécu, que je sais qui je suis et que ce voyage est partie intégrante de ce que je suis devenue.

Quel pied !

Je voulais partager cela avec vous trois.

Je vous embrasse

Bernadette"

Par e-mail le 24 juin 2022

Outre le bien être ressenti durant et après chaque séance, je viens d'achever la 1ère étape (Rd1) enrichie d'une boîte à outils me permettant l'autonomie afin de pratiquer.....en toutes occasions. En ce sens, Béatrice nous aide bien au-delà des séances. Souriante, naturelle, prof et impliquée; c'est un réel plaisir que de découvrir cette philosophie de vie à ses cotés. Merci Béatrice et à bientôt pour le Rd2

Carine

Par e-mail le 3 octobre 2019

Séance d'initiation très intéressante, apporte beaucoup de bien et de calme, pendant et après.

Eric

Avis Google Dynamique Sophro - Juin 2019