



# DANIELE SIMON

## Retrouver l'essence de notre humanité

Un appel, une fin d'année créative, et me voici !

A une époque où beaucoup se disent stressés, se plaignent de surcharge mentale, de floutage des frontières perso/pro et de déséquilibre, et où l'on parle parallèlement beaucoup d'écologie, **comment aller vers une plus grande écologie de soi ?**

Une vie à expérimenter. Un parcours à la fois entrepreneurial et de recherche dans le domaine psycho-spirituel. De traductrice à coach en passant par la formation, le mentorat, l'enseignement du yoga et de la méditation zen....toujours en quête d'un mieux communiquer et vivre ensemble, Une vie à engranger et à me former à tout ce qui peut permettre à chacun de se recentrer, d'être à l'écoute de son corps, d'expérimenter ses sensations, ses ressentis, ses émotions, de mettre des mots sur des blocages et de s'en libérer.

Tout cela m'a conduit à la mise au point d'une nouvelle palette de protocoles visant à aider chacun à **retrouver l'essence de son humanité** :

### Séance de méditation

Dans le monde agité dans lequel nous vivons, la méditation est un moyen de se recentrer, d'arrêter notre course infernale, d'éviter la « surchauffe » du mental en ralentissant le fonctionnement. Ces séances permettent d'expérimenter une manière d'être qui consiste à vivre en présence et conscience et à se sentir calme, en confiance, en paix. Il s'agit de s'y laisser transformer par l'exercice qui consiste à sentir la Vie en soi ; d'exercer l'attention et de cultiver l'instant présent pour parvenir peu à peu à un état de conscience et de sérénité dans toutes les situations de la vie.

### Séance de relaxation

Dans une vie au rythme souvent infernal où notre corps crie parfois sans que nous que nous l'entendions, ces séances permettent de s'arrêter quelques instants, de redevenir conscient de son corps et de sa respiration, de laisser aller les tensions du corps et d'atteindre peu à peu un état d'attention détendue dit sophroliminal. Dans cet état de détente de tout le corps, la personne peut se relier à son intériorité, de façon à être plus à l'écoute de son corps, de ses émotions et de son mental et à diminuer le stress.

### Séance de Bio-Résonance Cellulaire

Alors que notre mental nous joue parfois des tours, cette technique permet, en interrogeant directement le corps sur une problématique particulière, de mettre des mots sur des mémoires inscrites dans nos cellules.

Le praticien pose la main sur le bras du consultant et ressent un signal lorsque les mots issus d'un protocole résonnent avec l'objectif de la séance.

### Séance holistique Corps-Cœur-Ame

Alors que l'on entend souvent des personnes dire « excuse-moi, j'étais ailleurs », ce qui veut dire que leur tête n'était pas là où était leur corps, ces séances permettent de retrouver alignement et unité par le biais d'un travail sur la perception et la conscience corporelle.

Il s'agit d'un voyage à travers les différentes dimensions de notre être qui amène la personne à harmoniser les pensées, les émotions et les sensations.

### Voyage d'exploration des cinq sens

Alors que nous avons tendance à appréhender les choses par l'entendement, la pensée, l'analyse, le raisonnement, ce voyage permet une appréhension directe du réel. Il permet d'éveiller les organes des sens et d'amener le (ou les) consultant(s) à explorer le toucher, le goût, l'odorat, les sons et la vue dans une autre qualité d'être et à sentir autrement. Il s'agit d'aiguiser les portes d'entrée du système esprit/corps pour entrer dans la sensation pure.

### Séance d'exploration systémique

Dans le cas d'une problématique complexe, il est intéressant d'amener la personne à représenter le système qu'elle peut ainsi explorer en le visualisant. Cela permet souvent de prendre conscience du nœud du problème et de voir le mouvement à effectuer pour en sortir.

Cette méthode fait appel à l'utilisation d'objets divers que le consultant dispose dans un espace donné pour représenter le système dans lequel il évolue. L'image finale de la situation débloquée reste imprimée chez le consultant et le guide pour la suite.

### Séance de Yoga personnalisée

A une époque où beaucoup considèrent le corps comme un outil plutôt que comme un temple, ces séances permettent d'apprendre à connaître et comprendre son corps pour mieux gérer les énergies qui l'animent. Elles amènent à travailler selon le cas sur la façon d'habiter ses gestes, sur des techniques d'ancrage visant à s'enraciner, sur la respiration afin de se laisser pleinement habiter par le Souffle qui nous anime. Elles invitent à s'ouvrir de façon plus confiante et plus sereine à la Vie et aux autres dans un corps pleinement assumé.

### Séance de Diagnostic coaching

Ces séances visent à résoudre un problème ou développer un potentiel. Elles permettent d'identifier et d'évaluer avec précision les forces et faiblesses de la personne ainsi que les opportunités et les menaces dans la situation qu'elle traverse. Le diagnostic permet d'établir la problématique, de définir les objectifs d'un éventuel coaching et quels pourraient en être les indicateurs de réussite. Des exercices divers permettent de proposer des hypothèses d'analyse de la situation ainsi que des hypothèses d'action.

Contactez moi pour en savoir plus (lieu, durée, conditions) et/ou pour vous offrir un moment de bien-être et n'hésitez pas à **en parler autour de vous**. A ce propos, je propose aussi des **cartes cadeau**... Pensez-y en cette période de Noël...

Une belle manière d'offrir un temps de retrouvailles avec soi, un temps d'éveil, de recentrage, d'ouverture... un temps pour retrouver la paix des profondeurs et vivre mieux... une bulle de temps précieuse dans un monde qui court on ne sait où...