



Eveil de la Conscience par le Corps (ECC) Méthode ATB (Awareness Through the Body)

Principe

« ATB est un programme complet d'exercices qui visent à accroître la conscience et à permettre aux enfants et aux adultes d'améliorer leurs perceptions et leurs capacités sensorielles, de les mener sur la voie de l'éveil et de l'autonomie. Les activités s'articulent autour de la créativité et présentent souvent un caractère ludique ; elles stimulent et développent de manière progressive la concentration, la cohérence, la relaxation et un sentiment d'accomplissement. Il s'agit d'un instrument de connaissance des liens unissant le mental, les émotions et le corps physique. Pour une intégration harmonieuse de toutes ces dimensions. »

Votre corps vous parle

Indications

- Vous avez des difficultés d'attention et de concentration ?
- Vous êtes dans une agitation mentale et physique régulière ?
- Vous ne savez pas décrypter vos sensations et vos émotions ?
- Vous êtes curieux de vous découvrir davantage, d'aller à la rencontre de VOUS ?
- Vous avez envie de VIVRE pleinement qui vous êtes ?

Nous prenons généralement conscience de notre corps lorsqu'il est malade, blessé, lorsqu'il nous empêche d'avancer dans nos actions. Nos émotions, nos sensations ont un sens. **Nous sommes les mieux placés pour comprendre notre fonctionnement et le réguler si on prend le temps et la peine d'écouter son corps.**

Bénéfices

« Le premier but de la méthode ATB est d'amener l'enfant ou l'adulte à un état de réceptivité qui lui permettra « d'entendre » les différents et nombreux signaux qu'il reçoit continuellement de son monde intérieur comme du monde extérieur. » Les exercices offrent une opportunité d'apprendre à écouter ces signaux, à les décrypter pour mieux gérer ses émotions, son mental, son corps et sa dimension subtile. Une étape permettant de mieux identifier ses besoins et ses limites.

Cette approche permet aux enfants et aux adultes d'acquérir une confiance en eux qui les aidera à surmonter leurs peurs et difficultés et à mieux gérer leurs relations aux autres.

Pour mieux vous comprendre et vous autoréguler



Modalités

Les séances se déroulent en groupe d'adultes et/ou d'enfants. Elles intègrent plusieurs disciplines comme **la danse, le hatha yoga, les arts martiaux, le shiatsu**. Le déroulement alterne des exercices de méditation et des activités ludiques réalisables en salle ou à l'extérieur, avec ou sans accessoires.

La séance se déroule selon une séquence prédéfinie comprenant plusieurs étapes :

- **météo intérieure** : prendre le temps d'entrer en contact avec Soi
- **alternance d'exercices calmes et dynamiques** : attention, concentration, respiration, expression corporelle, différents états de conscience, travail sur les cinq éléments, structure physique, évolution
- **météo intérieure** : prendre le temps de ressentir les effets de la séance

Chaque exercice est une invitation à mettre en application un de ses principes fondateurs dans une optique d'éveil de Conscience passant par le ressenti à travers toutes nos dimensions : mentale, émotionnelle, physique et subtile.

Je me forme chaque année en Espagne à la méthode ATB depuis le printemps 2014. C'est une formation où nous pratiquons les exercices durant plusieurs journées intenses. Entre deux années, nous apprenons à ressentir, à appliquer dans notre quotidien, notre pratique professionnelle les principes fondateurs de la méthode afin de l'intégrer et de la Vivre pleinement pour pouvoir ensuite vous la transmettre.



Je suis également psychologue spécialisée en psychologie cognitive, diplômée en psychologie du travail, facilitatrice Psych-K certifiée et coach m-Braining.

Origines & remerciements

Dans la lignée philosophique de **Sri Aurobindo**, créateur du **Yoga intégral**, **Joan Sala** et **Aloka Marti** ont fondé de cette méthode qui permet aux enfants et aux adultes d'apprendre à se connaître par des exercices et des jeux. Elle est issue de 25 années de pratique et de recul.

Ce sont des êtres exceptionnels d'intelligence, de simplicité et d'amour qui nous offrent un merveilleux cadeau avec cette méthode simple, ludique et puissante.

J'ai découvert la méthode ATB en mai 2014 et ... une partie de moi est née en mai 2014 ! Depuis je vis ma Vie à chaque instant et je me réalise un peu plus chaque jour. Muchas gracias Joan & Aloka ...

En espérant que chacun puisse trouver ce dont il a besoin à travers cette méthode, ou un autre 😊



Eveil de Conscience & coaching d'émergence de Soi
Particuliers, écoles et entreprises.

Consultation en cabinet : 3 Rue des Chênes à Lannion, sur rendez-vous
breizhconscience@orange.fr - 06.75.84.75.58
www.breizhconscience.fr - Facebook : Breizh Conscience