



## PRATIQUER LE BIEN-ETRE EN ENTREPRISE

**Parce que tout part de soi, Kerayu vous propose de revenir à vous par des techniques de méditation et d'harmonisation du corps issus de la médecine traditionnelle chinoise.**

### MEDITATIONS, AUTO-MASSAGES

*"Lorsque l'Esprit est libre, Tout est libre autour de soi." Koan*

Un voyage intérieur d'1h. Vous pouvez rejoindre ce cours à tout moment de l'année. En voici la description :

Après un échauffement, nous commencerons une méditation active, en musique.

Selon votre(s) souhait(s), nous ferons la méditation dite des Quatre Directions, la méditation dite en mouvement ou de la méditation chantée par l'apprentissage de mantras.

- MEDITATION DES QUATRE DIRECTIONS : Elle est basée sur l'espace du cœur, sur l'exploration de l'équilibre et du déséquilibre. C'est une méditation symbolique où l'on donne et où l'on reçoit.

- MEDITATION EN MOUVEMENT : C'est une méthode de ressourcement très ancienne. Elle se déroule en 4 temps et unit la méditation et le mouvement. Elle peut se faire sur tous styles de musique.

- MEDITATION CHANTEE ...ou murmurée... L'occasion d'apprendre de mantras...des chants puissants, en sanskrits, qui permettent à chacun de lever les obstacles rencontrés dans sa vie...

LES BÉNÉFICES : lâcher prise progressif, abaissement du niveau sonore du brouhaha mental (pensées, idées, clichés, concepts, barrières), distanciation face à ses émotions, développement de l'état de présence, appréhension plus sereine du quotidien, relaxation, soulagement.



La séance se poursuivra par l'apprentissage des auto-massages, avant de terminer par des étirements. C'est une pratique qui stimule la micro-circulation et permet également d'optimiser les échanges cellulaires et de faciliter la digestion. Ils offrent des bienfaits considérables au corps et à l'esprit : relaxation, stimulation, soulagement.

Prévoir des vêtements souples et confortables.

Si possible, merci d'apporter un coussin confortable (de préférence un coussin de méditation).

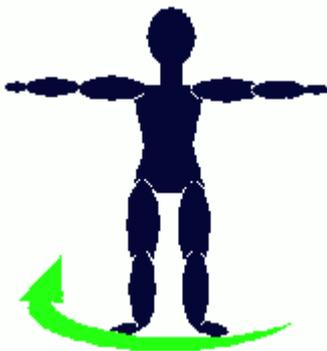
**Le cours évolue en fonction des envies du groupe.**

## RELAXATION ENERGETIQUE « A LA CHINOISE »

### "Je me recentre !" (séance collective – 60 min)

*Apprentissage d'exercices d'entretien et d'harmonisation du corps : 5 tibétains, pièces de brocart, Makko-ho ...*

Les 5 tibétains sont des exercices physiques simples, ludiques et accessibles à tous qui vous apporteront des bénéfices incroyables au niveau de la santé. Ils soulagent la tension musculaire, dissipent le stress, améliorent la respiration et la digestion, profitent au système cardio-vasculaire et procurent une détente et un bien-être profonds. Véritable fontaine de jouvence, ces exercices à la portée de tous développent l'énergie vitale et sont adaptés à ceux qui n'ont pas le temps de pratiquer un sport.



"Porter le ciel dans ses mains", "tirer à l'arc sur un aigle", "soulever la montagne d'un bras", "augmenter la force en serrant les poings", les pièces de brocart, c'est de la gymnastique chinoise (ou Qi Gong 氣功) visant à rendre l'organisme plus résistant et prolonger la vie.

Les Makko-Ho sont des exercices d'étirement des principaux méridiens du corps nous venant du shiatsu. Comme toujours, on progresse, jour après jour, vers un peu plus de souplesse et de facilité. L'idée est de faire peu, voire très peu, mais de faire. Avec douceur. Sans se faire de mal, en bienveillance pour votre corps. Ces exercices sont, de ce fait, accessibles à tous et toutes. Pas à pas, jour après jour, vous allez gagner en facilité.

## QI GONG SPONTANE

« Je laisse faire ! »



C'est une méthode de ressourcement très ancienne. Le Qi Gong Spontané se déroule en 4 temps, et unit la méditation et le mouvement. A l'inverse des autres formes de Qi Gong, ici le pratiquant laisse son corps lui indiquer les mouvements qui sont bons pour lui. Il peut se faire sur tous styles de musique et est accessibles à tous.

## QUELQUES TEMOIGNAGES :

"Beaucoup de douceur dans le cours. De nombreux exercices d'assouplissement top! Une grande détente générale. Très agréable!" Jean-Luc

"Tu es une belle personne Audrey. Merci de cette rencontre et de cet échange-partage. A bientôt. Sylvie Au plaisir de te revoir"

"Merci Audrey de cet après-midi en ta compagnie, c'était très agréable. Mais après la séance de massage sur chaise à Lorient je n'en doutais pas!" Nathalie & Christiane

"Merci Audrey pour Ta lumière et ton professionnalisme. Espère bien revenir pour ce magnifique partage. Merci à toi" Jocelyne

"Merci beaucoup. Séance très agréable et profitable. Je ressors plein d'énergie et détendue." Laurence

« Nos chemins se sont croisés et depuis c'est un vrai bonheur! méditation avec une super guide "Audrey" et des soins très profonds. Ma vie a changé. Merci » Elisabeth

« Très fort. Très belle expérience J'en parlerai autour de moi! Cette expérience collective est d'autant plus enrichissante et interactive car elle est partagée avec les autres. "Merci Audrey" Je terminerai par une question même à la fin de cette séance à cet instant T pourquoi ai-je douté de la zenitude? » Alexandre

« La vie est bien faite. Si, vraiment! J'ai découvert tes cours qui m'ont accompagnée dans les six derniers mois de ma thèse, une période bien difficile. J'ai non seulement passé de très bonnes pauses dans mon travail, mais aussi dans ma tête, dans ma vie, et surtout appris de petites choses simples qui m'aident dans la vie de tous les jours. Et le massage shiatsu, quel bonheur (oui ça fait un peu mal, mais on peut vraiment sentir que l'énergie circule après)! Bon vent et merci encore pour les six mains et tout le reste » Gloria