

CONFÉRENCE – MERCREDI 18 AVRIL À ECHALLENS

Bien dans son corps, bien dans sa vie!

Pas toujours facile de réaliser un projet, de trouver un travail qu'on aime, d'être bien dans ses relations, si notre attention est toujours prise par des douleurs, de la fatigue ou du stress.

Généralement, vous allez vous adresser à des spécialistes différents pour régler d'une part des symptômes physiques, et d'autre part pour travailler sur votre développement personnel.

Carine Landolt, entraîneur et praticienne de la Méthode Grinberg®, propose une approche complète de la personne.

Son travail se base sur une simple réalité: l'interaction entre notre corps et ce qui nous entoure est constante.

Et l'influence se fait dans les deux sens: d'un côté, une situation de vie difficile finira par se traduire en divers symptômes, d'un autre côté, des douleurs chroniques, apparues par exemple suite à un accident, feront que la personne perdra peu à peu le goût des choses, l'envie de voir des amis, l'envie d'avancer, etc.

Apprendre à se connaître, découvrir le lien entre nos douleurs chroniques et des situations de vie et apprendre à maîtriser les deux, peut se faire en séances individuelles d'une heure ou dans divers cours en petits groupes (voir encadré).

En séance individuelle, le travail se fera essentiellement à travers des techniques de massage, mais aussi par la description, la respiration et le mouvement. En groupe, ce sont des exercices que le participant apprendra et qu'il pourra ensuite mettre en pratique dans son quotidien.

Carine Landolt, pratique à Lausanne et depuis douze ans, cette méthode encore relativement peu connue. Pour la présenter, elle sera accompagnée de Cédric Bangerter, étudiant en deuxième année, et Marilyn Dévaud Mateluna, étudiante en troisième année.

La conférence sera illustrée par quelques démonstrations et suivie d'un moment de discussion.

Conférence «Bien dans son corps, bien dans sa vie!»: mercredi 18 avril à 20h à l'Hôtel de Ville d'Echallens, salle Turlat, entrée libre. Atelier «Un premier pas dans la connaissance du corps», 28 et 29 avril. Atelier «Etre à l'aise et avoir du plaisir à parler en public», 13 mai et 1^{er} juillet. Info: carine.landolt@bluewin.ch ou 021 311 99 41.



Stéphanie, cliente depuis six mois

- *Pourquoi avez-vous commencé des séances de Méthode Grinberg?*
- J'avais plusieurs amis qui faisaient la Méthode Grinberg et qui m'en parlaient. Je m'étais souvent posé des questions sur certains de mes comportements, actions ou blocages dans certaines situations quotidiennes et «relations sociales».
- *Qu'est-ce que ça a changé pour vous physiquement?*
- Je remarque certaines réactions dans mon corps qui auparavant passaient inaperçues. Je ressens que mon corps réagit lors de certaines préoccupations, par exemple à travers des contractions au niveau du ventre et des épaules. J'apprends à reconnaître ces signes et à me relâcher. Je me sens donc plus «légère», plus libre et plus confiante.
- *Qu'est-ce qui a changé dans votre vie?*
- Cela me permet de me rendre compte de ce que je veux. Dans les situations où parfois j'ai ces blocages, j'essaie de les surpasser, donc de faire face à mes peurs.