

ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE

FELDENKRAIS

TRANSGÉNÉRATIONNEL



Séances individuelles sur rendez-vous

**Séances collectives & stages, au Puy,
à Yssingeaux, en ligne, etc...**

06 66 04 57 69

**contact@helene-millardet.fr
www.helene-millardet.fr**

Feldenkrais

C'est quoi ?

L'exploration lente de mouvements habituels dans des circonstances qui ne le sont pas, éveille l'attention et crée un espace à l'intérieur de soi. La personne recouvre la capacité de sentir, bougeant et s'observant bouger. Au fil des séances, elle apprend à diminuer l'effort, développe son potentiel de mobilité, expérimente ces lois qui fondent notre condition animale de Terriens, dont toute la physiologie est conditionnée par le mouvement et pour le mouvement, dans le champ de la Gravité.

La pratique du Feldenkrais est une base pour l'action et un chemin vers la paix.



*Ouverture de Conscience
Par le
mouvement
&*

Par la reconnexion au sentir

Comment ça se pratique ?

En séances collectives, guidées par la voix du praticien.

En séances individuelles, par un toucher somatique basé sur le respect. La demande peut être de toute nature (douleur physique ponctuelle ou chronique, intérêt pour le mouvement, blocages, anxiété, troubles neurologiques, etc.). Les séances offrent un espace pour écouter, relier, intérioriser, intégrer ... et apprendre à vivre nos questionnements.

Nous ne remplaçons pas les médecins, nous pratiquons une pédagogie du soin complémentaire, et transmettons des outils concrets pour plus d'autonomie en matière de santé.

" Ce que je recherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples : c'est restaurer en chacun sa dignité humaine."

Moshe Feldenkrais

Transgénérationnel



Elaborer son

Arbre de Vie

D'abord, nous parler au téléphone et discuter un peu, pour sentir si votre recherche, vos questions, et ma vision, mes outils, s'accordent ensemble. Puis, au cours d'un premier rendez-vous, et avant toute chose : je recueille **vos intentions**, que vous inscrivez sur une grande feuille blanche : votre Arbre. Vous allez maintenant pouvoir poser cette triade sacrée qu'est votre filiation.

Au cours des trois premières séances, se dessine le paysage de votre naissance et l'atmosphère qui règne en chacune de vos lignées. Les difficultés qui vous amènent à consulter s'éclairent d'un jour nouveau : celui des transmissions transgénérationnelles. **Par la suite, si vous y consentez, nous remonterons le fil des générations**, faisant des liens précieux entre ancêtres et vivants. Vous vous ouvrez à cette puissance de guérison qu'est votre propre **Conscience**.

Nous laissons passer un mois entre chaque séance. et faisons régulièrement le point.

A l'horizon, la réalisation de vos intentions donne le terme de cet accompagnement.

Séances individuelles de 2 heures une fois par mois.



OÙ ? QUAND ?

Feldenkrais en collectif 2022-2023

- ateliers **en ligne les lundis de 9h30 à 11H00**, participation consciente.
- séance collective et initiation au toucher somatique **les vendredis de 17H00 à 18H30 à la Biocoop d'Aiguilhe**, 1er cours offert.
- ateliers bimensuels à l'**Espace Améthyste**, 1 rue Alsace Lorraine, Yssingeaux (au dessus de Marjolaine) **à partir de novembre 2022.**

Tous les groupes peuvent être rejoints en cours d'année.

Me contacter.



Séances individuelles (accompagnement holistique, Feldenkrais, Transgénérationnel)

- au cabinet de naturopathie, **40 boulevard Carnot, Le Puy-en-Velay**
- à l'**Espace Améthyste à Yssingeaux**

Stages AU COIN DU FEU, La mort, le deuil, nos défunts.

Des stages sur 4 journées.

Pour en savoir plus, connaître les prochaines dates et lieux, demander l'organisation d'un stage chez vous : me contacter.



QUI ?



Je suis Hélène Millardet et vis en Haute-Loire depuis 15 ans.

J'ai plongé dans le Feldenkrais en 2007, au moment où je choisisais la maternité. Certifiée en 2012, j'ai vécu en parallèle une initiation transgénérationnelle au sein du Jardin d'Idées entre 2010 et 2014, et voici 10 ans que j'ai à coeur d'accueillir et rencontrer mes semblables dans cet

accompagnement vers notre humanité sensible, qui s'apprend, s'apprivoise, et n'a pas fini de se révéler.

