

Collection « UN TEMPS POUR SE RESSOURCER »



L'IFSyr et les Editions de l'A.C.C sont heureuses de vous présenter sa nouvelle collection de CD audio. 7 titres qui vous proposent des séances guidées avec accompagnement musical.

En fonction de vos besoins, de votre sensibilité vous trouverez grâce à des exercices simples, pratiques, efficaces, le moyen de vous relaxer, d'élargir votre champ de conscience. Et ceci à votre rythme, en toute tranquillité et quel que soit votre niveau de pratique.

Jacques et Laurence.

Séance guidée avec accompagnement musical

*plus plage musicale pour vos entraînements sans guidage
durée moyenne de chaque séance : de 15 à 20 minutes*

La Sophrologie a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre d'origine espagnole. La sophrologie vise à développer cette force qui intègre à la fois les éléments psychologiques et physiques de l'être ; celle-ci étant, pour le Professeur Caycedo, la conscience humaine.

Plus simplement, la sophrologie est une discipline permettant de développer les capacités personnelles et d'améliorer l'existence de ceux qui la pratiquent.

Laurence Gaudin, Praticienne et Formatrice, vous propose de découvrir les techniques "clé" de la sophrologie à votre rythme dans le cadre de 5 séances.

1ère séance
sophronisation de base : technique de détente permettant l'utilisation de la sophrologie

2ème séance
Sophronisation de base "vivantielle" : écoute des sensations du corps

3ème séance
"Sophro présence du positif" : apprendre à se recharger d'énergie positive

4ème séance
"Sophro déplacement du négatif" : apprendre à mettre de côté les éléments négatifs

5ème séance
"Sophro harmonisation vitale" : apprendre à être à l'écoute de ses organes et harmoniser leur fonctionnement

Mixage, enregistrement et musique originale de Bastien Jouvin : jmlejaune@gmail.com

L'ACC vous propose dans cette collection conçue par des professionnels, des CD vous permettant de pratiquer à votre rythme quel que soit votre niveau.

Editions de l'A.C.C.

Copyright 2011 © Yogiimage-ACC - tous droits réservés

Collection
"Un temps pour se ressourcer"

6 Relaxations à la carte

de 5, 10 ou 15 minutes
selon vos disponibilités

Par Jacques Choque et Laurence Gaudin

Jacques Choque, Professeur de Yoga et de Tai Chi Chuan
Educateur sportif et formateur

Laurence Gaudin, Relaxologue - Master en Sophrologie Caycédiennne

Copyright 2011 © Yogimg-ACC - tous droits réservés

6 séances guidées avec accompagnement musical

Un enregistrement pour pratiquer à votre rythme en fonction du temps dont vous disposez.

Une relaxation de 5 minutes en position allongée par Jacques Choque.
Une attention portée sur les points de contact du corps
Une aide apportée grâce à la respiration

Une relaxation de 5 minutes dans la position de votre choix par Laurence Gaudin
Apprendre à rythmer votre respiration
Se laisser guider par le son de la mer

Une relaxation de 10 minutes en position allongée par Jacques Choque
Conscience du souffle
Voyage intérieur

Une relaxation de 10 minutes dans la position de votre choix par Laurence Gaudin
Identifier les tensions dans le corps pour mieux les relaxer
Utiliser son corps pour détendre le mental

Une relaxation de 15 minutes en position allongée par Jacques Choque
Respiration et lâcher prise
Voyage intérieur approfondi

Une relaxation de 15 minutes en position assise par Laurence Gaudin
Créer son jardin secret
Se relaxer en stimulant les sens

En complément de votre pratique : "l'ABC de la relaxation" Editions Grancher

* Mixage , enregistrement et musique originale de Bastien Jouvin (jmlejaune@gmail.com)

L'ACC vous propose dans cette collection conçue
par des professionnels, des CD vous permettant de pratiquer à votre
rythme quel que soit votre niveau.

Editions de l'A.C.C.

Copyright 2011 © Yogimg-ACC - tous droits réservés

Collection
"Un temps pour se ressourcer"

Relaxation Autosuggestion et Visualisation Positive

Par Jacques Choque
Professeur de Yoga et de Tai Chi Chuan
Educateur sportif et formateur

Copyright 2011 © YogaImage-ACC - tous droits réservés

Séances guidées avec accompagnement musical

SEANCE 1 - 22 Minutes

Préparation du corps
Exercices de respiration
Exercices de visualisation positive

SEANCE 2 - 22 minutes

Exercices d'autosuggestion
Exercices de relaxation

*La visualisation positive et l'autosuggestion sont une véritable diététique de l'esprit !
Nourrissez-vous en chaque jour...*

*L'ACC vous propose dans cette collection conçue
par des professionnels, des CD vous permettant de pratiquer à votre
rythme quel que soit votre niveau.*

Editions de l'A.C.C.

Copyright 2011 © YogaImage-ACC - tous droits réservés

Collection
"Un temps pour se ressourcer"

Se relaxer grâce à la Respiration

Par Laurence Gaudin
Relaxologue - Master en Sophrologie Caycédiennne

Copyright 2011 © Yogimage-ACC - tous droits réservés

Séance guidée de 15 minutes avec accompagnement musical et une plage musicale pour vos entraînements sans guidage

La respiration est le support de toutes les méthodes de relaxation ; que ce soit à travers une simple prise de conscience ou jusqu'à une modification profonde de celle-ci.

La capacité de ralentir son rythme respiratoire induit un ralentissement du rythme cardiaque ayant des effets immédiats et puissants utilisables à tout moment et à tout endroit.

*A travers les séances de relaxation, vous approfondissez la conscience du schéma corporel, vous augmentez votre concentration, le contrôle de soi et votre volonté.
Vous devenez plus disponible pour vous-même et pour les autres.*

Une meilleure connaissance de soi permet de travailler à l'économie en détectant les états de tensions inutiles et en relâchant les parties musculaires non concernées par le travail à effectuer.

La relaxation développe la capacité à gérer ses imageries mentales et ses pensées permettant une meilleure gestion de vos émotions.

Grâce à l'entraînement, il devient possible de diminuer en quelques secondes le degré des tensions inutiles.

*L'apprentissage de la relaxation permet de récupérer rapidement de l'énergie.
Pendant la séance de relaxation, on se retrouve avec soi-même (proche de son corps, et de ses sensations corporelles) pour vivre des expériences agréables et positives qui vont être des moments particulièrement heureux et revitalisants.*

Mixage, enregistrement et musique originale de Bastien Jouvin : jmlejaune@gmail.com

L'ACC vous propose dans cette collection conçue par des professionnels, des CD vous permettant de pratiquer à votre rythme quel que soit votre niveau.

Editions de l'A.C.C.

Copyright 2011 © Yogimage-ACC - tous droits réservés

Collection
"Un temps pour se ressourcer"

Méditation & Pranayama

Par Jacques Choque
Professeur de Yoga et de Taï Chi Chuan
Educateur sportif et formateur

Copyright 2014 © Yogimag-ACC - tous droits réservés

Séances guidées avec accompagnement musical

1ère séance - 29 minutes

Préparation du corps - Contrôle du souffle

2ème séance - 25 minutes

Contrôle rythmique respiratoire et énergétique
Concentration poussée - Etat de méditation

Le prâna

Le prâna peut être défini comme étant l'énergie de base qui anime toutes les formes de vie. L'être humain est capable d'emmagasiner toute cette énergie, de la diriger à volonté dans l'organisme. Grâce à cet enregistrement, Jacques Choque vous propose de vous familiariser avec ces contrôles rythmiques respiratoires. La conscience étant exclusivement dirigée sur ce va-et-vient respiratoire, vous entrez alors dans un état de méditation.

Méditer

C'est percevoir grâce au silence, les bruits de l'éveil, les rumeurs de la conscience ; conscience qui se retrouve face à son propre miroir. Méditer, c'est veiller au centre d'une toile pour vous permettre de sentir ce à quoi nous sommes reliés. Méditer, c'est vous assurer la réintégration de la paix de l'esprit.

La Méditation

Isolement mais jamais isolation. La méditation vous donnera la force et la quiétude afin de vivre avec plus de présence et d'intensité dans tous vos actes de la vie quotidienne.

En complément de votre pratique : "la méditation pour tous" Editions Grancher

L'ACC vous propose dans cette collection conçue
par des professionnels, des CD vous permettant de pratiquer à votre
rythme quel que soit votre niveau.

Editions de l'A.C.C.

Copyright 2014 © Yogimag-ACC - tous droits réservés

Collection

“Un temps pour se ressourcer”

Se relaxer grâce au Voyage intérieur

Par Jacques Choque

Professeur de Yoga et de Tai Chi Chuan
Educateur sportif et formateur

Copyright 2011 © Yogiimage-ACC - tous droits réservés

Séance guidée de 14 minutes avec accompagnement musical

La relaxation est une véritable science qui vous apprend à gérer, en phase d'initiation, à volonté, l'abaissement de votre tonus.

Grâce à des techniques variées, l'objectif est de rendre automatique l'adaptation de la vigilance au niveau réel des difficultés à affronter.

Au fur et à mesure de l'entraînement, vous deviendrez de plus en plus autonome en vue de pratiquer seul quels que soit le lieu et le moment.

Vous apprendrez à économiser votre énergie : les gestes parasites sont supprimés, les contractures, les tensions inutiles s'amentuisent et les efforts ne seront plus disproportionnés par rapport à une tâche à accomplir.

Trac, fortes émotions, stress, peuvent être ainsi davantage gérés puisque vous vous entraînez à “apprivoiser” votre respiration et votre rythme cardiaque.

Vous prenez davantage conscience, dans le calme et la tranquillité, de votre schéma corporel et surtout découvrez ou élargissez les potentiels énormes de votre “monde intérieur”.

Tout en améliorant le contrôle de soi, une disponibilité croissante tant physique que mentale vous rendra plus efficace et ne pourra influencer que positivement votre entourage.

Mixage, enregistrement et musique originale de Bastien Jouvin : jmlejaune@gmail.com

En complément de votre pratique : “l'ABC de la Relaxation” - Editions Grancher

L'ACC vous propose dans cette collection conçue par des professionnels, des CD vous permettant de pratiquer à votre rythme quel que soit votre niveau.

Copyright 2011 © Yogiimage-ACC - tous droits réservés

Editions de l'A.C.C.

Collection
"Un temps pour se ressourcer"

YOGA et RELAXATION pour les enfants

Par Jacques Choque
Professeur de Yoga et de Tai Chi Chuan
Educateur sportif et formateur

Copyright 2011 © Yogimag-ACC - tous droits réservés

Séances guidées avec accompagnement musical

Séance 1 - 24 minutes

Préparation du corps - Postures de Yoga adaptées à l'enfant

Séance 2 - 25 minutes

Exercices ludiques de respiration - Jeux de concentration et de respiration

Enseignant, animateur, éducateur, parent...

Vous souhaitez que les enfants dont vous avez la charge pratiquent le yoga, le stretching et la relaxation dont les bienfaits ne sont plus à démontrer aujourd'hui.

Grâce à cet enregistrement, les enfants pourront développer toutes les potentialités à travers le jeu, la créativité et le plaisir.

En plus de cette motricité imagée, ils apprendront très rapidement à se relaxer, à bien respirer, à se fatiguer et à rester souple grâce aux étirements en sus de maintenir un juste tonus ; gage d'équilibre et de bonne santé.

En complément de votre pratique : "Yoga et Stretching pour les enfants" Editions Amphora

L'ACC vous propose dans cette collection conçue par des professionnels, des CD vous permettant de pratiquer à votre rythme quel que soit votre niveau.

Editions de l'A.C.C.

Copyright 2011 © Yogimag-ACC - tous droits réservés