



Bonjour !



Nous vous présentons quelques propositions de cadeaux de BIEN-ETRE pour petits et grands

Un cadeau qui vient du coeur !

Faites plaisir à ceux que vous aimez en leur offrant une séance de **MASSAGE SONORE**.

Certains en ont envie sans oser se le dire, d'autres pensent ne pas pouvoir se l'offrir...

Aidez-les à faire ce petit pas vers leur bien-être !

Durée d'une séance : environ une heure

Prix d'une séance : 40 €

Prix de 3 séances : 100 €

Lieu : chez Patricia à Ste Camelle ou à domicile

Pour commander s'adresser à Patricia.

modèle de **BON CADEAU**
que vous pouvez aussi
personnaliser vous-mêmes
en le commandant prêt à colorier,



**1 (ou3) séance(s)
pour...(nom, prénom)...**

Harmonie de votre Être
Grâce aux vibrations sonores.
Aux effets relaxants
Pour voyager au cœur
de vous-même,
Vous apaiser et/ou vous guérir.

Patricia Bayard
05.67.44.34.08.
patriciabayard@sfr.fr
www.serelaxer.net



FASCICULE DE MANDALAS
pour apprendre les tables de multiplications



Le mot "mandala" signifie
"ensemble de formes
organisées autour d'un centre".

Les mandalas se retrouvent
partout dans l'univers :
le système solaire, les étoiles,
notre planète, une goutte d'eau,
les cristaux, les fleurs.

On les retrouve
dans toutes les traditions,
des Rosaces d'églises aux
Yantras tibétains

Ce fascicule de **mandalas -
tables de Multiplications**

permet de mémoriser plus
facilement, grâce à la détente,
au centrage et au plaisir
qu'il procure.

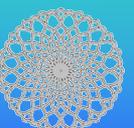
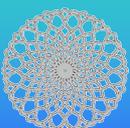
Le mandala aide aussi à
équilibrer les deux hémisphères
du cerveau. Dans notre société
occidentale, nous privilégions le
coté gauche du cerveau, grâce
au mandala nous stimulons
également l'hémisphère droit et
le lien entre les deux.



.....
Pour toute commande,

adresser votre règlement de 10 € par fascicule sous forme papier+ 2€ de frais de port,
(tarif dégressif pour plusieurs fascicules) ou 8€ par fascicule en PDF

A : Myriam Bayard , Sainte Camelle - 09100 St Victor Rouzaud. Merci.



CD audio

Pour pratiquer à la maison

CD pour adultes (et ados) : 20 € le CD



Piste 1. **ASSOULPISSEMENTS** : des mouvements à coordonner avec votre respiration, et à accomplir en toute conscience. La pratique régulière permettra de vous assouplir en douceur, sans forcer. (31'07")

Piste 2. **RELAXATION** pendant la RELAXATION, il vous est proposé de prononcer mentalement une **RESOLUTION/AFFIRMATION** que vous avez envie de voir se réaliser dans votre vie, en étant sûr qu'elle se réalisera. La relaxation devient ainsi un véritable moyen de TRANSFORMATION. (37'26")

Pour garder tous les bienfaits des ASSOULPISSEMENTS, il vous est fortement conseillé de pratiquer à la suite la RELAXATION. Par contre la relaxation peut se pratiquer sans les assouplissements.

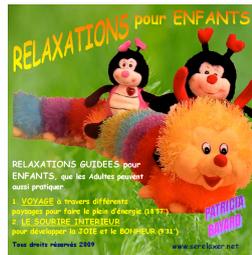
CD pour enfants : 10 € le CD



APPRENDRE

LES TABLES DE MULTIPLICATIONS, en se relaxant, en s'endormant, ou en jouant, (24'49")

CD pour tous : 10 € le CD



Relaxations guidées pour les enfants, que les adultes peuvent aussi pratiquer.

Piste 1. **VOYAGE** à travers différents paysages, Très ressourçant (18'57")

Piste 2. **LE SOURIRE INTERIEUR** (9'31") pour développer la **JOIE** et le **BONHEUR**

CD pour adultes : 4 séances de Yoga Nidra différentes pour pouvoir varier les visualisations : 10 € le CD



ARC EN CIEL (39'36")



IMAGES SUCCESSIVES (37'27")



régénérant avec les COULEURS (39'34")

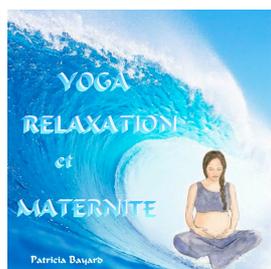


accueil de différents SONS (36'02")

Le **YOGA NIDRA** est le yoga du "**sommeil éveillé**". Il s'agit d'une profonde relaxation qui équivaut à 4 fois plus de temps en sommeil, dans laquelle vous restez allongé-e parfaitement **immobile, bien éveillé-e et à l'écoute de la voix**. La rotation de la conscience dans les différentes parties du corps ainsi que l'écoute de la respiration permet la relaxation du corps physique, les propositions au niveau des sensations permettent de se détendre au niveau émotionnel et les visualisations aident à la détente mentale. Vous arrivez ainsi à un état de relaxation plus profond que dans le sommeil, proche des zones de l'inconscient, tout en restant conscient-e, il vous est alors possible de transformer votre vie par la formulation du "**SANKALPA**", qui signifie "résolution" qui doit être courte et positive, donc aucun terme négatif, par exemple : "je suis calme", "je demeure en bonne santé", et vous le vivez pleinement en le disant mentalement comme si c'était déjà réalisé ! Attention une phrase comme "je vais vaincre ma peur" a des connotations négatives, réorientez positif avec "je suis courageux-se".

PAISIBLE PRATIQUE ET JOYEUSE TRANSFORMATION !

COFFRET POUR FUTURE MAMAN : 22€ le coffret de 2 CD



Prendre un temps pour soi, et avec son bébé, dans l'intimité, pour préparer une naissance consciente tout en douceur, être en forme pendant la grossesse.

CD 1 : YOGA ET MATERNITE : quelques mouvements doux des articulations, la mobilisation du bassin, et une connaissance intime du périnée (44'57")

CD 2 : RELAXATION ET MATERNITE

Piste 1 : pratique de la relaxation en lien avec votre bébé (24'29")

Piste 2 : visualisation de la mise au monde pour être bien à l'aise le jour venu (13'37")

Enregistrés par Patricia Bayard, professeur de yoga pour enfants, ados, adultes depuis 1985, relaxologue et formatrice en développement personnel, anime aussi un club de rire et des ateliers sur le Mandala.

Elle propose une formation complète « **LE YOGA, LA RELAXATION ET L'ENFANT** »
Pour commander, envoyer votre chèque en ajoutant 2 € pour le port jusqu'à 4 produits, à
Sainte Camelle - 09100 St Victor Rouzaud

Possibilité de téléchargement en MP3 : se renseigner à patriciabayard@sfr.fr

site WEB : www.serelaxer.net - Ecouter des extraits sur www.myspace.com/serelaxer