

Gestion des stress et relâchement des tensions

Édité le 09.02.2026

Objectifs

Proposer une méthode vivante d'accompagnement basée sur une écoute et une observation empathiques des difficultés et des besoins de la personne

Guider vers une prise de conscience du corps et de ses tensions

Permettre par la pratique de retrouver un équilibre entre le corps et le mental au quotidien

Méthode

Une observation précise :

- Du corps en identifiant les bandes anatomiques du corps

- De la respiration.
- De l'état d'équilibre assis, debout, allongé

Si nécessaire des pratiques complémentaires comme la maieuthésie peuvent soutenir l'approche PneumaCorps

Contenu

Nous proposons une approche globale qui vise à :

- Retrouver un état d'équilibre du tonus musculaire visant à soulager douleurs et tensions.
- Prendre conscience des tensions et de leurs effets sur le corps.
- Expérimenter des exercices de relâchement permettant de retrouver un souffle naturel libre de tension, plus ample.
- Développer ainsi une posture plus en équilibre.
- Mieux comprendre ses affects et ses mécanismes de stress, apprendre à mieux les gérer.

Références d'appui :

- Approche PneumaCorps (Benoit Tremblay)
- Maieuthésie (Thierry Tournebise)
- Neurosciences (Catherine Gueguen)
- Connaissances des publics « différents »
- Connaissances maladies chroniques

Organisation de la séance : 1 heure

Nombre de participant(s) : Séance individuelle (les enfants peuvent être accompagnés d'un parent)

Tarif : 60 €

Sur RDV : 06.67.80.52.10

Intervenante : Sylvie Caire / Formatrice - Praticienne PneumaCorps

Public : Jeune enfant, adulte, personne âgée, personnes porteuses d'un handicap physique et/ou mental

Prérequis : Aucun

Lieu : 26 grande rue « La Maison Grand » 25580 Etalans