

# Atelier Conférence sur le STRESS – SDF de Veurey-Voroize

## Samedi 26 mai 2018 (10h-11h45) – Association Satchitananda



### Thématique

Le mot **Stress** est devenu courant depuis les années 1980, et plus récemment, le terme "**burn out**" a fait son apparition puis s'est généralisé. De fait, on peut assister à une forte aggravation de l'état tensionnel des gens, y compris les jeunes enfants, phénomène plus récent et inquiétant. **Le stress chronique, qui a tendance à s'auto-alimenter, a des effets négatifs sur la santé.** Par exemple, le stress induit une respiration courte, et basée sur l'inspir. Cela affecte négativement l'ensemble du métabolisme (circulation sanguine, qualité du sang, digestion, évacuation ...), et cela crée des conditions insatisfaisantes qui alimentent à leur tour le stress ...

Les symptômes et comportements qui résultent du stress sont bien évidemment à prendre en compte, et à traiter. Néanmoins, si l'on se contente de s'occuper des résultats sans s'occuper des causes, les problèmes perdurent. Ne traiter que des symptômes revient à échapper sans cesse l'eau qui rentre par le trou d'une coque de bateau, pour ne pas couler, mais sans réparer la fuite : cela n'a pas de fin.

### L'association

L'association **Satchitananda** propose des moyens variés, qui contribuent à résoudre le stress de manière durable, par le traitement des causes. L'atelier conférence du 26 mai s'appuiera sur la pratique de la **relaxation profonde**, qui permet d'atteindre un **niveau très profond de détente**, incluant le relâchement du corps, des émotions et du mental: cela permet de se **régénérer en profondeur**, autant que le sommeil profond de la nuit, mais sans perdre conscience. Avec l'entraînement, cette pratique permet de retrouver un état naturel de paix et de tranquillité dans la vie.

### L'enseignant

Boris Villemus enseigne la relaxation profonde (et le Yoga Nidra) depuis 12 ans, et la danse biodynamique depuis 4 ans. Il a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, accompagnement, communication, yoga nidra et pratiques associées) entre 2001 et 2006 avec Alain Duhayon\*. Il a également suivi la formation de danse biodynamique avec Rafael Baile\*\*.

\* *Alain Duhayon enseigne depuis plus de 50 ans la relaxation profonde, le yoga nidra, la méditation, et intervient de multiples façons en soins palliatifs et relation d'aide.*

\*\* *Rafael Baile, élève du danseur étoile russe Itchko Lazarov, a créé la danse biodynamique après avoir longuement exploré la danse classique, la thérapie biodynamique, la danse thérapie, la danse libre, soufi, africaine, bûto ...*

### Organisation pratique

**Réservation nécessaire** auprès de Boris Villemus (06 85 06 10 04 / [boris@satchitananda.fr](mailto:boris@satchitananda.fr)). Le nombre de places est limité. Prévoir des vêtements confortables et chauds pour la relaxation profonde. Un pot de convivialité clôturera la matinée. Tarif de l'atelier : 5€