



*Le journal d'information de ISTHME*  
Novembre 2022 - N°12

[www.isthme-formation.com](http://www.isthme-formation.com)  
[www.isthme-sophrologie.com](http://www.isthme-sophrologie.com)

ISTHME Formations - 3 ruelle du four - 95650 Montgeroult  
Téléphone: 01 34 42 14 41  
Email : [isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr](mailto:isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr)



## Edito



**« Le XXème siècle a vu apparaître deux nouveaux groupes d'explorateurs ....  
Les Astronautes, qui mettent l'être humain au Cœur de l'espace ....  
Les Relaxologues, qui mettent de l'espace au Cœur de l'être humain.... "   
.... De l'enracinement à la conscience de soi ....  
de la découverte intérieure à l'expérience Transpersonnelle....  
.... Le XXIème siècle annonce une formidable expansion de nos pratiques  
et des qualités humaines de l'être.... »**

La **Relaxation de l'Être** est au cœur de nos pratiques de transmission, cela fera **40 ans en 2023 !** Quittant sa base d'une détente purement somatique, émotionnelle et mentale, elle ouvre fondamentalement, à qui sait voyager, à tout l'espace de l'expression et de la dimension transpersonnelle. Elle se confond avec l'histoire de l'humanité, avec l'utilisation de tout nos sens, de la respiration avec le Souffle, de la capacité d'imagination, de création, de fantasmagorie et elle utilise soit la **pleine présence**, soit la compétence qu'est notre capacité de **dissociation**... Cette dynamique psychosomatique et somatopsychique, utilisant les **états de conscience modifiés** est ainsi la base de toute méthode de relaxation. L'accompagnement du **RELAXOLOGUE** est là !

Nous en gardons précieusement à ISTHME la dynamique de transmission, pour en conserver la **profondeur d'élaboration et d'accompagnement** à partir d'un corps vécu, d'une présence méditative pleinement associée ou d'une dynamique d'état de conscience volontairement dissocié, d'un accueil émotionnel fluidifié et d'une reliance aux valeurs fondamentales et spirituelles propres à chacun.

Déjà dans sa dimension de **Relaxation Évolutive**, elle venait s'ajuster à la demande des clients et consultants en les aidant à consolider leur base, à renforcer leur structure ou à en assouplir les rigidités, selon ce qui se présentait, tout en laissant s'y insérer une dynamique métaphorique et poétique au service du déploiement de l'Être et de sa reliance à plus vaste que le simple « petit moi ».

La dimension de **Relaxation Expressive** y offrant une intime retrouvaille avec l'espace fondamental de créativité et d'expression propre à chacun, par le corps spontané, le dessin créatif, les collages, l'imaginaire éveillé, et toute autre intuition invitée...

Ainsi dans cette dimension de **Relaxation Transpersonnelle**, cela nous ouvre à la possibilité de vivre en conscience cet espace de reliance, d'ouverture du cœur, de voyages de connexions, de transcendance... dans l'ouverture des perceptions dans l'instant de l'être vécu... et dans la connexion aux dimensions essentielles de la Vie de ce qui est ... et de ce qui nous est offert d'y rencontrer et d'y accueillir...

Un véritable espace d'expansion exploratoire pour devenir un **Relaxonaute de la Vie !**

La **Sophrologie** dans un axe **évolutif** vient y insuffler et y offrir une qualité de structuration de la pratique.

En route pour le renouveau ! Vous trouverez dans ces pages nos formations classiques et de nouvelles propositions qui viennent enrichir la palette des possibles ouvertures au champ de la Relaxation Transpersonnelle : **Métier de Relaxologue**, **Psychopathologie**, Certification en **Sophrologie**, **Yoga-Nidra**, **Sonothérapie**, **Relaxation à protocole non verbal** (Relax Coréenne et Massage Intuitif), formation au **Breathwork** (Rebirthing et Respiration Transpersonnelle – Transe Holotropique), **Hypnose Ericksonienne Transpersonnelle** (HET), **Cohérence Cardiaque**, ainsi que quelques surprises...

Nos **tarifs** sont volontairement abordables pour éviter tout élitisme dans ce domaine ! Isthme formations est référencé **Datadock** et Certifié Qualiopi pour les prises en charges.

**Jean-Marie JOBELIN**  
Directeur ISTHME Formations

## CALENDRIER FORMATIONS 2022-2023

Intitulé de la formation	Date Module 1	Date fin	Nbre d'heures	Nbre modules
<b>« Cycle Essentiel » Relaxation Évolutive / Sophrologie (week-end)</b>	Promo SRW26 16-17 mars 2024	Promo SRW26 06-07 décembre 2025	304 heures en présentiel	19
<b>« Cycle Essentiel » Relaxation Évolutive / Sophrologie (Semaine)</b> <small>(ouverte à toute personne en reconversion professionnelle ou complément d'activité)</small>	Promo SRS22 14-15 mars 2024	Promo SRS22 11-12 décembre 2025		
<b>« Cycle 2 » Sophrologue métier Certification Officielle</b>	Promo SE10 12-14 février 2024	6-7 janvier 2025	160 heures en présentiel	7
<b>Spécialisation Breathwork (Respiration Transpersonnelle, Rebirth et Transe Holotropique®)</b>	20-22 février 2023	18-20 décembre 2023	120 heures en présentiel	5
<b>Spécialisation Yoga Nidra</b> <small>(ouverte à tous)</small>	5-6 décembre 2022	29-30 mai 2023	80 heures en présentiel	5
<b>Spécialisation Relaxation à Protocole non verbal : Relaxation Coréenne</b> <small>(ouverte à tous)</small>	13-14 novembre 2023		16 heures en présentiel	1
<b>Spécialisation Psychopathologie</b> <small>(ouverte à tous)</small>	PSY10 16-18 janvier 2023	17-19 avril 2023	108 heures en présentiel	4
<b>Spécialisation Psycho-pratiques de Relaxation et Sophrologie Approches psychocorporelles</b>	Promo PSC12 20-23 octobre 2022	7-10 mars 2023	304 heures en présentiel	9
<b>Spécialisation Hypnose Ericksonienne Transpersonnelle® (HET)</b>	27-29 mars 2023	6- 8 novembre 2023	144 heures en présentiel	6
<b>Méditation Pleine Conscience Cognitive Therapy (MBCT)</b>	Date à définir		42 heures en présentiel	3
<b>Spécialisation Massage Intuitif Évolutif</b> <small>(ouverte à tous)</small>	SMI1 2-4 janvier 2023	30 janvier – 1er février 2023	48 heures en présentiel	2
<b>Formation praticien(ne) en Relaxation sonore et vibratoire</b> <small>(ouverte à tous)</small>	4-5 mars 2023		16 heures	1
<b>Cohérence Cardiaque</b> <small>(ouverte à tous)</small>	Promo CC7 12-13 janvier 2023	9-10 février 2023	32 heures en présentiel	2
<b>Spécialisation Yoga Nidra Niveau 2</b>	Promo SYN5 8-9 janvier 2024	17-18 juin 2024	80 heures en présentiel	5

## DEUX NOUVELLES SPECIALISATIONS : « RELAXATIONS NON VERBALE »

Deux nouvelles spécialisations en « RELAXATION À PROTOCOLE NON VERBAL » animées par Myriam Bierjon et Bérengère Simoens, ouvertes aux Relaxologues, Sophrologues, et à tous praticiens pour enrichir et compléter leurs propositions d'accompagnement, mais aussi accessible à tous ceux intéressés par les métiers de l'accompagnement. Dans le champs de la Relaxation Transpersonnelle et évolutive, l'accès à la **détente corporelle** peut se faire de manière active mais aussi passive. Le **toucher relaxant** est une porte d'entrée fondamentale de la Relaxation. Nouveautés 2023 !



### RELAXATION CORÉENNE

Vous connaissez la Relaxinésie et ses bienfaits rapides ? La **Relaxation Coréenne** est à la base de cette pratique. Elle propose tout un travail en profondeur grâce à l'utilisation de la **vibration** mais aussi des **mobilisations passives** et des **stretches**. Son origine est ancestrale et vient de la tradition chinoise.

Elle permet une **profonde détente du corps et des muscles** par l'utilisation de la **vibration**. Ainsi les **ondoissements naturels du corps** sont stimulés par ce travail minutieux qui va jouer sur une vitesse de vibration spécifique à la personne. Certaines parties du corps peuvent être stimulées (bras, cou, jambes, ...) ou tout le corps.

Un relâchement en profondeur des tensions musculaires et articulaires, ainsi qu'un lâcher prise profondément vibratoire... est le cadeau de **cette technique ancestrale**.

Cette relaxation par le toucher se pratique habillée et Myriam vous en fera intégrer la subtilité.

**Durée** : 2 jours pour 16 personnes maxi. 13 et 14 novembre 2023.

Ouvert à tout praticien de l'accompagnement en lien aux pratiques de relaxologie.

**Myriam Bierjon**. Sophro-Relaxologue, Thérapeute psychocorporelle, praticienne en Massage Évolutif



### MASSAGE INTUITIF

Dans les relaxations à protocole non verbal, nous avons longuement enseigné le « **massage évolutif** » à Isthme formations jusqu'en 2010. Il est à présent de retour dans son essentiel sous l'appellation de « **massage intuitif évolutif** » et animé par une formatrice de grande qualité.

**Au programme** : les pratiques d'accompagnement via le toucher et son éthique. Techniques de travail de massage au sol et sur table. Massage habillé et massage à l'huile. Massage suédois, californien, lemniscate et déroulé tissulaire.

Le cadre de l'accompagnement, la déontologie, la présence du praticien, la juste distance, l'écoute, l'accueil, le transfert, ... . Utilisation de la musique, rapport à la nudité, l'hygiène, les contre-indications... Le massage et le déploiement d'un état de conscience modifié par la qualité d'abandon dans le processus.

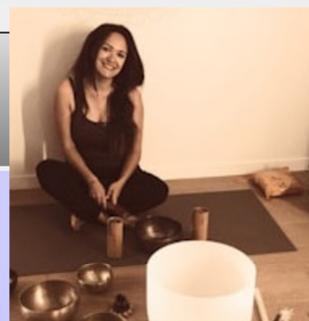
**Durée** : 2 fois 3 jours pour 12 personnes maxi.

Dates : 2-4 janvier 2023 / 30 janvier - 1<sup>er</sup> février 2023

Ouvert à tout praticien de l'accompagnement en lien aux pratiques de relaxologie.

**Bérengère Simoens** : Relaxologue, Thérapeute psychocorporelle, praticienne en hypnose, Formatrice en Massage Intuitif.

## NOUVEAU À ISTHME FORMATION A LA SONOTHERAPIE



**Le champ de la Relaxation Évolutive et Transpersonnelle s'ouvre à Isthme à de nouvelles ressources : celles de la Vibration, du son et de son potentiel d'ouverture à un état de relaxation et de conscience élargie.**

Dans quelques mois, une **nouvelle proposition**, qui devrait en séduire plus d'un, pour faire **chanter les bols** et se mettre au **diapason**.

Une formation à la sonothérapie, à **l'usage des bols et des diapasons**. Au cours d'une séance de sonothérapie, notre corps, très sensible aux vibrations émises par la voix ou les différents instruments utilisés, est accompagné vers une détente profonde et une ouverture à tous les niveaux de l'être : corporel, émotionnel, mental, spirituel.

C'est Carole Dos Santos, sonothérapeute, qui animera ces journées de formation. Elle transmettra son approche sous forme de sensibilisation et d'ouverture au potentiel du son et aux possibles accompagnements.

**Carole nous parle de la sonothérapie, de la place qu'elle a pris dans sa vie, et de sa manière de transmettre cet outil créatif au service d'une relaxation évolutive.**

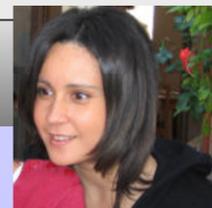
*« Le chant, le son m'accompagnent depuis que je suis toute petite. Mais c'est en 2017 que mon rapport au son se transforme et depuis cela que je m'ouvre à sa dimension thérapeutique et relaxante.*

*Une vraie révolution pour moi. Qui a eu lieu peu de temps après la naissance de ma fille. J'ai compris combien le chant et les sons m'avaient accompagnée dans cette aventure de la maternité. Je me suis formée et j'ai commencé à proposer des ateliers de chant prénatal.*

*Depuis mon chemin n'a cessé de s'enrichir. Je propose des **Relaxations sonores**, pour lesquelles j'utilise beaucoup la **roue de médecine** qui me permet de construire des relaxations intuitives avec différents instruments guérisseurs, gong, tambour, chant.... J'anime également des formations à la demande des thérapeutes. La rencontre avec Isthme est arrivée comme une évidence. Je me suis sentie tout de suite en accord avec les valeurs et la transmission de l'école. La sonothérapie est accessible à tout le monde et offre à de futurs thérapeutes des outils très intéressants dans leurs bagages. »*

**Dates : 4-5 mars 2023 – Carole Dos Santos, Praticienne et formatrice en Massages Sonores**

## PSYCHOPATHOLOGIE pour tout praticien



S'il est bien **un Essentiel** pour **tout praticien de l'Accompagnement** (corporel, bien-être, Psy, coaching, etc...), qu'il soit Praticien de Santé ou de Bien-Être c'est une connaissance des **bases fondamentales des divers troubles psychiques possibles**.

L'objectif n'étant pas de savoir faire un diagnostic, mais de bien intégrer la problématique des personnes qui vous sont adressées par des professionnels de Santé, et de cerner clairement les limites de ce que vous pouvez sagement proposer ! Il est essentiel d'avoir un minimum de cursus permettant de cerner les troubles de dimension névrotique par rapport à ceux qui relèvent de problématiques plus complexes comme le sont par exemple certains états dépressifs, limites, bipolaires, délirants ou psychotiques. C'est ce que permet ce cursus.

Par ailleurs, un domaine comme les **émergences spirituelles** ou **un regard plus transpersonnel** sur les troubles est aussi un point de vue important à comprendre.

Pour un partage : nous avons eu un contrôle assez virulent de la formation continue en 2010 concernant nos formations et la Psychopathologie nous a clairement été accordée comme une formation nécessaire et importante pour les professionnels de notre domaine !

**Dates : du 16-18 janvier 2023 au 17-19 avril 2023**

**Sabine Martin**, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, formatrice en psychopathologie.



## TOUT BIENTÔT À ISTHME

### APPRENTISSAGE du BREATHWORK

Certification à la **Respiration Transpersonnelle** et au **Rebirthing** (CRT)

La deuxième promotion de Breathwork va commencer en février 2023.

La formation garde les mêmes fondements de transmission des outils autour de la respiration dans sa dimension thérapeutique et exploratoire. Pour approfondir la connaissance du **Rebirthing** (Rebirth) et de la **Respiration dans un axe Transpersonnel**.

Ce complément de formation à PSC, où les bases de l'accompagnement au travail de la respiration ont été posées, est pleinement centré sur le Souffle et ses modalités spécifiques.

Une formation sur 5 fois 3 jours pour approfondir les différentes pratiques dans une dimension Transpersonnelle et holotrope (Transe), et acquérir les compétences quant à l'utilisation des musiques et des silences, du corps statique ou en expression, des possibles propositions d'intégration, des dynamiques corporelles associées, du body-work, de la pratique du souffle en individuel ou en groupe. Ce cursus de formation à la **Transe Holotrope®** est ouvert à d'autres praticiens sur entretien.

**PROCHAINE FORMATION** : 20-22 février 2023 / 24-26 avril 2023 / 19-21 juin 2023  
25-27 septembre 2023 / 18-20 décembre 2023

**Durée du cycle** : 5 modules de 3 jours de formation en présentiel

**Intervenant** : Jean-Marie JOBELIN, Psychothérapeute, Psycho-somatopraticien Transpersonnel.

Certifié en Respiration Holotrope, Grof Breatwork®, Rebirthing et Rebirth. Praticien en chamanisme

(FSS), facilitateur de transe. Membre du jury des facilitateurs en Respiration Holotrope de 2010 à 2021.

*Facilitateur de Voyages Holotropiques avec Isabelle tous les 2 mois depuis 28 ans.*

### HYPNOSE ERICKSONIENNE TRANSPERSONNELLE® (HET) FORMATION

Après deux promotions qui ont vu éclore de nouveaux praticiens en Hypnose Ericksonienne au sein de Isthme Formation, la troisième édition de cette formation vient tout bientôt.

Elle débutera en **mars 2023** avec Nicolas Dumont pour vous conduire dans l'exploration de ces **États de Transe**.

Il s'agit d'un complément de formation pour tous les praticiens Relaxologues, Sophrologues et les Psychopraticiens qui souhaitent ouvrir le champ de leur pratique d'accompagnement à l'hypnose d'une manière abordable. Cursus ouvert après entretien à des professionnels de santé (Médecins, Psychologues, Infirmiers).

**La transe**, en ce sens qu'elle est un outil d'exploration des champs de conscience, est au cœur de nos pratiques d'accompagnement. Pour rappel, l'hypnose ancienne est l'une des sources d'inspiration dans laquelle Caycedo a puisé, pour créer les fondements de la Sophrologie.

C'est donc tout naturellement que cette formation trouve sa place dans la lignée de la transmission Isthme. Pour tous les praticiens, elle offre un cadre structurant pour **accompagner les états de transe hypnotique dans une ouverture au Transpersonnel**, au service du déploiement de l'être dans toutes ses dimensions.

**PROCHAINE FORMATION** :

**Durée du cycle** : 6 modules de 3 jours de formation en présentiel – **A partir de Mars 2023**

**Intervenant** : Nicolas DUMONT, Psychologue clinicien certifié en Respiration Holotrope, Hypnose éricksonienne, EMDR (niveau 1), Intégration des Cycles de Vie, CIAM (Communication Induite Après la Mort), praticien en chamanisme – Accompagné de **Jean-Marie JOBELIN**



# L'ESSENTIEL D'ISTHME

## LA RELAXATION ÉVOLUTIVE

**La Formation de Relaxation Évolutive** est au cœur des pratiques et de la transmission d'Isthme. Elle est le **socle de la pratique Transpersonnelle** au service du déploiement de l'être.

**Louise**, qui a terminé sa formation de Relaxologue à Isthme l'année dernière, **témoigne de son parcours pendant ces deux années** et des espaces que cela a ouvert dans sa vie professionnelle et personnelle.

### **Louise, pourquoi avoir choisi la formation de Relaxologue ? Et pourquoi Isthme ?**

J'ai ressenti un fort appel du cœur Je ne connaissais pas le contenu de la formation, ni ce que c'était ce métier de « Relaxologue ». Par contre, je savais que je mettais les pieds dans un endroit sûr avec une pédagogie comme je les aime ... solide, souple, soutenante et créative avec beaucoup de pratique. Quelque chose de profond en moi m'a dit « vas-y, c'est là, c'est ça ! ». Je l'ai écouté et j'ai rapidement pris conscience que c'était exactement ce dont j'avais toujours rêvé !

### **Peux-tu nous partager ton vécu de ces deux années de formation ?**

Chaque mois était un cadeau. Je me suis régalée avec la pratique et la découverte de magnifiques outils. Moi qui aime apprendre, expérimenter, j'ai été servie par la richesse du contenu ! Je me suis également laissée surprendre par des modules qui me repoussaient de prime abord comme la méthodologie. Étonnamment, c'est probablement ce qui m'a le plus touché. D'ailleurs, je l'utilise aujourd'hui à chaque naissance de projet, qu'il soit en lien ou non avec la relaxo ! J'ai également été sensible aux liens que cette formation tissait avec ma vie personnelle et mes compagnons de voyage. Ce fut une aventure humaine incroyable. J'ai été touchée par la dimension de soutien, de tribu qui fait partie de la transmission d'Isthme.

### **Quelle place a la relaxation évolutive aujourd'hui dans ta vie ?**

Je l'utilise dans tous les domaines de ma vie : au quotidien, dans les stages de clown que j'anime, dans la pratique perso en tant que clown, lors de chantiers collectifs, dans des ateliers, dans les quelques accompagnements que je fais. Même lors du festival « Rê -création » organisé cet hiver. Que ce soit avant la première performance où j'ai invité les participants à se déposer dans leur corps et leur cœur pour vivre le voyage qui s'annonçait et lors d'ateliers d'écriture... J'aime la dimension créative et créatrice à laquelle ouvre cette forme de Relaxation.



*Louise Perron-Chene, Relaxologue Transpersonnelle, Clowne Sacrée et Intervenante / Pédagogue clown*

## LE GÉNOSOCIOGRAMME

Le **génosociogramme** est un outil puissant de **guérison de l'arbre généalogique**. Dans le cadre de la formation PSC, **Isabelle Jobelin** en transmet les bases théoriques et pratiques.

Au fil des ans et des incursions sur les territoires du **chamanisme, de la sophro-analyse, de l'hypnose et du dessin guérisseur**, l'enseignement d'Isabelle s'est coloré de toute cette palette d'outils qui viennent **enrichir et soutenir le travail du génosociogramme**. Pour donner aujourd'hui une forme plus personnelle et créative.

Ces apports, déjà présents en partie dans la formation de PSC, Isabelle les partage dans un module de **deux jours d'approfondissement** pour ceux qui souhaitent compléter les bases acquises en PSC. Ce module est un travail d'exploration du génosociogramme avec les outils de chamanisme, pour aller connecter les ancêtres et pour se relier à l'arbre de la guérison, pour y apporter de la ressource. Et en recevoir ! Tant il est vrai que l'on se ferme souvent à cette reliance, pour se protéger des souffrances. Il s'agit dans ce travail de continuer à **libérer les racines de son arbre**, de développer la **relation avec les ancêtres**, détenteurs de la médecine, et de **développer sa puissance intérieure**.

**Isabelle** y partage des pistes pour aborder le génosociogramme dans une dimension chamanique : colonnes de lumière, voyage au canoë pour aller chercher de la médecine, marche de vision pour récolter des éléments de guérison de l'arbre, fusion chamanique avec l'arbre ... Une autre piste explorée pendant ces deux jours d'approfondissement met en lien l'arbre avec l'enfant intérieur pour un travail puissant de guérison dans un cercle sacré.

**Durée complément de formation Génosociogramme** : 2 journées – 22 et 23 mai 2023  
Petit groupe de 6 à 10 personnes maximum.

**Isabelle Jobelin** : Relaxologue, Sophrologue, Psychopraticienne Transpersonnelle & Hypnose



## LA RELAXATION TRANSPERSONNELLE ET LA TRANSE

La Relaxation Transpersonnelle est une relaxation **au service de l'Être**, dans une dynamique évolutive, qui facilite une **reconnexion au Soi**.

Au-delà de la simple relaxation musculaire, émotionnelle ou mentale... la qualité d'être qui se déploie dans un travail plus profond ouvre les portes de notre axe personnel, de notre pleine présence, de nos profondeurs et de nos expansions.

**La Transe** a toujours suscité des réactions assez intenses : tantôt elle a généré de la crainte et de la méfiance, tantôt elle a provoqué quelques intérêts d'excitations, mais dans tous les cas, elle laisse rarement indifférent.

**Les États de Conscience Modifiés (ECM)** quant à eux, sont de plus en plus invoqués dans les pratiques modernes d'exploration et d'accompagnement ... le champ de l'expérience des **Relaxonautes** !

Dans ce champ des ECM, la **Relaxation profonde** est une amie de la transe à différents niveaux, certaines transes se présentant par un état de relaxation, de lâcher prise, ou y menant ... et dans quasiment tous les cas un état de relaxation se présente de lui-même en fin de transe.

**Les États de Conscience Modifiés**, lorsqu'ils sont associés à un préparatif spécial (une prise de posture, un type de respiration spécifique, une assise ou une consigne dans la posture elle-même, ...), par le biais d'un élément du contexte qui s'impose à nous (respiration, musique, silence, rituel, mantras, ...) permettent de modifier la perception que nous avons de cette réalité et peuvent mener à des **états de transe** si un petit effet de « brusquerie » du connu participe à faire perdre quelques points de repères habituels.

**La Transe est Universelle** et se comprends selon la culture du groupe dans laquelle elle est pratiquée nous rappelle Lapassade en 1990 dans son petit livre *Transe*.

La « **Révolution silencieuse** » en cours, comme la nommait Marilynne Ferguson dès 1980 dans *Les Enfants du Verseau*, est très intéressante à observer... Ce glissement actuel vers les potentialités de sensorialité et d'intuition - en remobilisant les capacités de notre hémisphère droit du cerveau, longtemps laissées de côté via la prédominance culturelle reconnue des capacités de l'hémisphère gauche (analytique)- est en plein développement dans nos cultures, silencieusement et en profondeur... avec notamment le déploiement de certaines **Méditations** assez puristes ou adaptées à nos contrées, de l'**Hypnose** sous différentes formes dont des pratiques qui y sont reliées comme la **Sophrologie** ou encore le **Yoga-Nidra**, des Transes dont la **Transe Cognitive Auto-Induite (TCAI)** ou la **Transe néo-chamanique** (Tambour, hochet, ...), des **Transes par le Souffle** (Rebirth doux ou intensif, Respirations de type holotropique, transpersonnelle, chamanique ...), des **Transes-dance** modernes et anciennes, des **Prières** ou **Mantras en ritournelles**,... et avec la redécouverte scientifique en cours du potentiel de l'utilisation des psychédéliques dans un certain nombre de problématiques psychologiques dans les pays où cela est autorisé.

Silencieusement le déploiement de **nouveaux fondements**, de nouveaux **points de références**, se présente en profondeur...

J'ai eu l'honneur de participer au 1<sup>er</sup> Diplôme Universitaires sur cette thématique, faisant la part belle à l'utilisation des **États de Conscience Modifiés** et de la **Transe** qui continue pleinement son apport dans le champ de la recherche et des pratiques de la **Relaxation Transpersonnelle**.

**Jean-Marie**

Diplômé de l'Université **Paris 8** sur l'Étude des Transes et des États de Conscience Modifiés

## YOGA NIDRA

Dans le domaine de la **Relaxation Transpersonnelle** le **Yoga Nidra** occupe une place essentielle ... !

**Yves**, qui revient à nouveau d'une retraite en **Inde** sur le Yoga-Nidra va vous permettre non seulement d'en intégrer et d'en approfondir la pratique, mais il va surtout **vous insuffler l'essence** de cette approche de **transcendance de l'être** et de rencontre avec votre **sagesse intuitive**.

Un doux voyage à l'intérieur de vous-même vous est ainsi proposé, plus délicatement qu'une méditation sèche, hors de tout dogme, dans la rencontre et la mobilisation de vos potentiels et ressources inconscients ... vers un lien d'éveil avec qui vous êtes.

Le **Yoga du sommeil éveillé** permet ainsi à la fois une clarification intérieure mais aussi une mobilisation du Soi progressive pour que la rencontre puisse s'installer durablement dans une renaissance de l'être. La **relaxation profonde** proposée par Yoga-Nidra est un véritable état méditatif doux et intense.

**Yves Plaquet**. Relaxologue, Thérapeute psychocorporel, Professeur de Yoga, Enseignant en Yoga Nidra.

Ouvert à tout praticien de l'accompagnement, professeurs de Yoga, ... ! **Dates** : voir calendrier reste **qq places** !!



## CONSEILS LECTURE - livres, magazines, articles...

### Film :

**THE WISDOM OF TRAUMA** de Gabor Maté.

Un documentaire comme un voyage au cœur de l'expérience traumatique à travers des témoignages personnels.

### Livres :

#### **Accéder à son Intériorité, La méthode Vittoz, un outil de transformation sur le chemin spirituel**

De Hélène Petit-Pillie - *Édition Chronique Sociale*

Une ouverture à la dimension spirituelle de l'approche Vittoz comme base de retour au corps conscient et volontaire. Muscler notre capacité de concentration et de réceptivité sont des voies royales pour laisser la place à plus vaste et plus grand en soi. Un livre très spirituel dans sa proposition d'approche ...



#### **Ma Bible de la Méditation**

De Isabelle Célestin Lhopiteau – *Éditions Leduc*

Psychologue et enseignante en méditation, Isabelle Célestin Lhopiteau définit dans ce livre, de manière détaillée ce qu'est la méditation, ce qu'elle peut apporter à chacun et les différents courants existants.



#### **Le Corps en Relaxation – Des émotions sensorielles aux racines de l'être**

De Catherine Potel - *Éditions Erès*

Dans ce livre, Catherine Potel explore la relaxation comme moyen de réaccordage entre notre sensorialité et notre intellect afin de permettre au sujet de renouer avec ses racines les plus primitives et de trouver des assises psychocorporelles plus sécurisées.

#### **Relaxation et Méditation – Approches et pratiques actuelles**

De Dominique Servant – *Édition Masson*

Cet ouvrage fait suite au précédent « Relaxation » qu'il complète en proposant les méthodes de relaxation et de méditation en développant les éléments psychologiques et scientifiques justifiant leur intérêt.

#### **Les pouvoirs extraordinaires de la RESPIRATION**

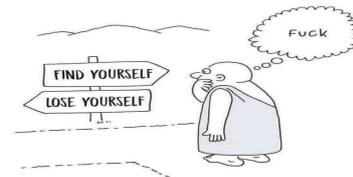
De Nathalie Coussin – *Édition DE VINCI*

Une amie a publié ce livre sur la puissance des approches de Respiration et d'utilisation du Souffle. Elle a proposé à Jean-Marie d'y participer pour la partie concernant la Respiration Holotropique et le Rebirth ! Excellent petit livre grand public !

#### **YOGA NIDRA – Se reposer, s'écouter et renaître**

De Philippe Beer Gabel et Luc Biecq – *FIRST Édition*

Le cœur méditatif du Yoga vous est ici présenté de manière complète et concrète. L'accès à votre Sagesse Intuitive peut se réaliser grâce à cette transe bien spécifique de relaxation profonde.



#### **Les Horaires du secrétariat :**

**Lundi au jeudi de 9h00 à 17h30**

**Vendredi de 9h à 17h**

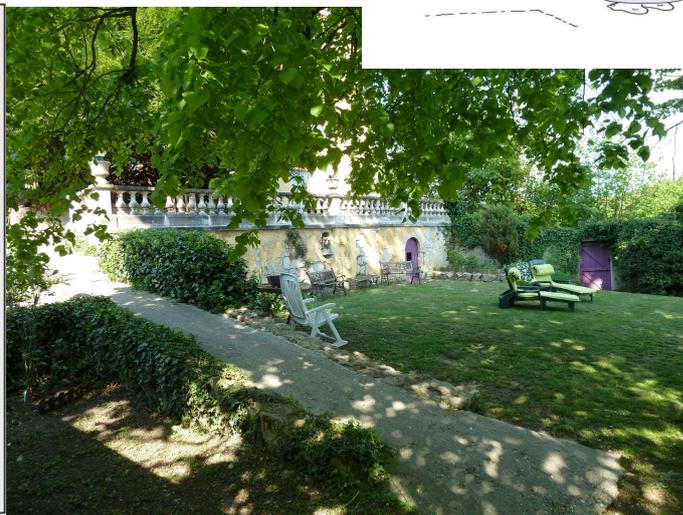
*Fermeture le mercredi et week-end*

Isabelle assure le secrétariat et est à votre disposition pour toute demande d'information

En direct au : **01 34 42 14 41**

ou par email à :

**[isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr](mailto:isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr)**



**ISTHME est membre de la :**  
**SFS** Société Française de Sophrologie  
**FIR** Fédération Internationale de Relaxologie  
**FF2S** Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie  
**FFMTR** Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation  
**EUROTAS** Association Européenne du Transpersonnel



#### **Partenaire de :**

**IFReMS** Institut Francophone pour le développement des pratiques de Relaxations, Méditations, Sophrologie, Breathwork - [www.ifrems.net](http://www.ifrems.net)  
**Sophrologie Val d'Oise** - Centre de Sophrologie - [www.sophrologie95pro.com](http://www.sophrologie95pro.com)

