

Le p'tit mot du mois : Voici lancé un groupe de stagiaires qui ont fait leurs premiers pas dans la relation d'aide, félicitations ! Au-delà des techniques, chacun commence à faire une expérience personnelle de l'accompagnement de l'autre, et AUSSI de celle d'être accompagné. Dans un métier où l'on est amené à DONNER, ou encore dans des habitudes de vie où l'on donne beaucoup, chaque stage est aussi un moment pour RECEVOIR. Nous nous sentons vivants quand l'équilibre entre le DONNER et le RECEVOIR est là. Vous aller être amené à pratiquer autour de vous de plus en plus ; penser à RECEVOIR aussi : les échanges entre vous permettent cela en stage. Ne serait-ce pas la principale raison de pourquoi, après un stage, je me sens en général si bien ? Et qu'après plusieurs jours, ce bien-être semble s'évaporer ? Peut-être que je n'ai fait que DONNER pendant les jours qui suivent, peut-être que je ne demande pas de RECEVOIR. Oser demander pour maintenir cet état de bien-être, c'est aussi ça être en relation. La relation d'aide ne se fait pas que dans le DONNER, elle se fait dans le partage avec l'autre et autour de soi, et qui dit partage dit **donner ET recevoir**. En attendant que vous en fassiez "une règle relationnelle" avec votre entourage, nous vous encourageons à pratiquer entre vous, et à vous retrouver pour cela. Dès février 2009, l'ECAP mettra à disposition ses locaux pour vous permettre de pratiquer autant que vous le souhaitez ! Et pour ceux qui préfèrent DONNER plus que RECEVOIR nous mettrons également en place un accès à des personnes de l'extérieur pour recevoir vos pratiques de séances ! D'ici-là, Noël est un moment pour **donner ET recevoir**, au niveau des cadeaux certes, mais aussi avec ses proches, sa famille, ses enfants ou/et ses parents, ceux mêmes qui nous ont donné la vie, alors donnons leur à notre tour un merci pour cela (*même si je n'étais pas désiré, ou attendu comme un garçon, ou comme une fille, etc.*), je suis en vie. C'est juste une suggestion ! La gratitude ne serait-elle pas aussi une façon de me relier afin de mieux me délier... *Christophe MEIGNEN*

Infos du mois :

- Afin de faciliter vos commandes, nous avons mis en téléchargement [un bon de commande du matériel pédagogique](#).
- Les [travaux des futurs de locaux](#) de l'ECAP avancent !
- A compter du mois de février, l'ECAP ouvre ses portes à des intervenants extérieurs qui proposeront [des ateliers hebdomadaires](#) (ex : [Méthode Feldenkrais](#)) dans ses locaux.

Stages du mois de Décembre :

- "[Réflexologie Plantaire 2](#)" : [06-07 décembre 2008](#) : Bilan des premières expériences, et révision des Techniques de relaxation et des systèmes appris en RP 1. Nous poursuivons l'apprentissage d'autres systèmes et leur zones correspondantes : système Lymphatique, Organes des sens, système Respiratoire et système Digestif. Introduction d'une partie théorique en anatomie et physiologie pour chaque Système et pratique manuelle en Binôme. Identification des troubles se référant à chaque système.
- "[TFH 2](#)" : [13-14 décembre 2008](#) : Nous apprenons à tester 14 muscles complémentaires. Nous affinons aussi nos techniques de corrections à l'aide des points d'alarme, de techniques de Libération de Stress Emotionnel. Nous faisons aussi connaissance avec la loi des 5 éléments, la roue énergétique, les points d'alarme et les excès d'énergie : quel programme !
- "AMC et Structures-Fonctions Appliquées" : [13 au 15 décembre 2008](#) : Quand l'outil de mise en relation qu'est la visualisation avec AMC, où la communication relationnelle en est le cœur, rencontre la Structure/Fonction au service de la compréhension de l'individu, cela donne ce stage interactif, vivant, relationnel, qui ne demande pas de pré-requis, qui donne des repères pour rendre concret S/F dans une pratique vivante au quotidien. C'est aussi apprendre à se relier à l'autre, pour lui donner un espace où son système de croyance se sentira en sécurité, afin que son essence puisse s'exprimer. Une expérience à vivre !
- "[Edu-K n°3-4 : OO \(Organisation Optimale anciennement OCO/POC\) associé à Dynamiques du mouvement](#)" : [20 au 23 décembre 2008](#) : Dynamique du mouvement ou comment atteindre ses objectifs au cœur de l'éducation kinesthésique ; cela nous ramène à un fondamental de la vie : le mouvement, comme moyen de se transformer... dans le plaisir ! C'est aussi l'apprentissage d'une cinquantaine de mouvements et un outil créatif pour mettre en place des ateliers. Mais l'édu-k, n'oublie pas les cérébraux que nous sommes et allie ce cours dynamique avec Organisation Optimale, afin de mieux comprendre ce que l'on fait avec

Brain Gym 1 et 2, afin de comprendre son style d'apprentissage et de l'optimiser ; le potentiel de l'individu, toujours le potentiel ! Après ces 4 jours, le principe n°5 de l'Edu-k "nous sommes tous inter-reliés", prend encore plus de sens.

Stages du début du mois de Janvier (1^{ère} semaine) :

- "[BOB n°2 du 3 en 1](#)" : [02 au 04 janvier 2009](#) : Après avoir expérimenté les outils et les concepts du 3 en 1 avec TOT, et l'ampleur que sous-tend ce travail, BOB va vous permettre de défuser plus tranquillement les mémoires physiques liés à l'apprentissage, à vos blocages passés. Conséquence : un mieux être assez rapide, car nous retrouvons plus d'unité (One Brain : Un seul Cerveau). Quand Monsieur Hémisphère Gauche commence à rentrer en relation avec Madame Hémisphère Droit, les armes se déposent, la compétition perd son sens, les barrières tombent... le partage devient possible, la communication reprend tout naturellement sa place, la créativité commence à émerger. Le 3 en 1 est une expérience à vivre ; alors apprenons à défuser en stage (*20 techniques vous attendent*) pour ensuite infuser notre vie de toujours plus de couleurs, de communication, d'énergie de bien-être, de conscience, de vie quoi !
- "[Souffle-Voix-Corps](#)" : [02 au 04 janvier 2009](#) : J'inspire peu, j'expire trop, j'ai le souffle coupé, j'ai du mal à respirer, quand je suis ému je ne peux plus parler, je chante faux, ma voix fatigüe vite et je suis aphone, je suis tendu, j'ai des vertiges, j'ai peur, je me sens mal dans ma peau, mon corps ne me plaît pas... Cette liste n'est pas exhaustive de l'image que nous avons de nous-mêmes. Nous passons une bonne partie de notre vie à gérer des conflits d'ordre émotionnel, à chercher des solutions au dehors ou déjouer nos peurs ou nos angoisses. Le travail sur le souffle, le corps et la voix aide chacun à trouver son "centre juste", à son rythme et en douceur en "choisissant de choisir" une nouvelle voix. Cette pratique met en jeu le corps afin d'apaiser profondément et durablement les tensions, d'ouvrir et de libérer la respirat° ds l'acceptation de "ce qui est".

Modification de dates :

- "[PNL 1](#)" est déplacé du 23 au 35 mars 2009
- **Nouveau stage** : "[Le Baromètre de la vie](#)" est programmé [le 30 janvier 2009](#) (*pas de pré-requis*) : Encore plus sur le baromètre du comportement en y apportant toujours plus d'éclairage. Donc lumière sur le baromètre, le temps d'une journée ! Sa programmation prévue entre BOB et UTC permettra de répondre à vos questions en l'approfondissant. Ce programme court comprend un manuel où les 128 mots du baromètre sont décrits. Mais les mots n'ont de sens que dans une expérience vécue, quand il s'intègre dans notre être ; et c'est ainsi que je donne à l'autre l'espace pour se dire et être entendu, en lui 'racontant' son baromètre par rapport à son thème. Cette journée ne parlera que du baromètre, pour en faire une expérience individuelle, et donc vous aidez à relier votre vie à votre vécu. Le baromètre c'est le cœur de 3 en 1 car chaque formation s'y réfère entièrement. Alors prêt pour une expérience au cœur de 3 en 1, au cœur de vous-même, afin de devenir de merveilleux conteurs ?

Livre du mois : [TIPI](#) - Techniques d'identification des Peurs Inconscientes ([le commander](#)) : "Luc Nicon a défini une approche simple, rapide et très efficace pour identifier les peurs inconscientes. Il présente l'ensemble de sa démarche dans le livre "TIPI : Technique d'identification des peurs inconscientes" paru aux "Editions Emotion Forte". Ce nouveau livre détaille les résultats de près de 300 séances réalisées avec des personnes en difficulté émotionnelle. Les thèmes abordés sont : le bégaïement, les tocs, l'anorexie, la fibromyalgie, l'hyperactivité, des difficultés émotionnelles telles que phobies, angoisses, obsessions, inhibitions, états dépressifs chroniques, irritabilité. Seule ou en complément d'une thérapie, Tipi est une technique très simple à maîtriser et à utiliser pour venir en aide à ceux qui souffrent. Il met en évidence le lien causal entre notre vie intra-utérine et ces mal-être. Un vrai éclairage sur les jumeaux perdus, où nous sommes concernés pour moitié par cette mémoire archaïque de séparation, comme une cause principale de notre mal-être!"

Citations du mois : "Vis comme si tu devais mourir demain. Apprends comme si tu devais vivre toujours (Gandhi)"

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année et à l'année prochaine !

Xavier et Christophe MEIGNEN et toute l'équipe de l'ECAP de Nantes