

Infos du mois : Ca y est nous venons de terminer l'écriture du programme des formations 2009-2010 !

Pour vous le procurer, il vous suffit de cliquer sur les documents ci-dessous (*ou d'aller sur notre site internet*) ; et cette année tout est en couleur !

Si vous souhaitez une version papier, vous pouvez répondre à ce mail en indiquant vos coordonnées postales et nous vous enverrons fin août (*et oui les bureaux ferment aujourd'hui et ouvre le 25 août*), par courrier, le programme des formations. Il est également possible de venir à l'ECAP vous en procurer un, à partir du 1^{er} septembre.

- [PROGRAMME DE FORMATION 2009-2010](#)
- [CALENDRIER DES FORMATIONS \(par date\)](#)
- [CALENDRIER DES FORMATIONS \(par stage\)](#)

Livre du mois : [Kinésiologies – Mémoire et Intelligence du corps - de Françoise Llorca](#) (*l'ECAP est même citée en fin de livre ouah...un bel honneur !*). **Contenu du livre** : La kinésiologie est une discipline en plein essor, avec des résultats probants, mais qui reste encore méconnue du grand public. Si les origines de la kinésiologie reposent sur l'Énergétique Chinoise, elle a donné naissance à différentes approches, parmi lesquelles le Touch For Health (*Santé par le Toucher*) et l'Éducation Kinesthésique dont fait partie le Brain Gym. Françoise Llorca possède le talent rare d'expliquer d'une façon simple et imagée les méandres complexes des manifestations de notre corps, de ses blocages et des réponses que propose l'approche kinésiologique. Avec de nombreux cas explicites, des tables de correspondances, des pistes pour mieux comprendre certaines attitudes et une trousse d'exercices d'auto-équilibrage, cet ouvrage donne un éclairage accessible à tous sur la manière dont le corps vit les chocs de l'existence et peut se libérer des empreintes du passé.

Vidéos du mois :

- [2 reportages](#) très intéressants sur "[les BB multiples](#)" et sur les "[Les Médicamenteurs](#)"
- [Petite touche d'humour](#) sur des sujets de société ;-)
- [L'interview d'Eckhart Tolle](#) sur son dernier livre "Nouvelle Terre" : si vous avez plusieurs heures devant vous... à voir en plusieurs fois !

Info de la rentrée : L'ECAP ouvre ses portes [le samedi 19 septembre 2009](#) avec le matin des stands de présentation des formations et l'après-midi, des séances découvertes offertes pour découvrir les ateliers qui seront proposés à l'ECAP cette année (*Feldenkrais, Pilates, Repositionnement Familial, etc.*). Tous "les anciens" sont les bienvenus pour prendre le verre de la rentrée !

Infos à venir : Nous serons présents au "[Salon Zen et Bio](#)" à Nantes [du 09 au 11 octobre](#) avec 3 conférences de prévu. De plus, dès le mois de janvier 2010, nous vous proposons [plusieurs présentations](#) (*gratuite*) des nouvelles formations :

- Conférence sur la méthode TIPI : 11 janvier 2010 (18h30-21h)
- Conférence sur la Nutrition : 15 janvier 2010 (18h30-21h)
- Présentation des Ateliers de Repositionnement Familial : 08 janvier 2010 (18h30-21h)
- Et d'autres à venir...

Enfin, l'ECAP participe à la promotion de la "[conférence-démonstration-débat](#)" de l'E.C.H. à la rentrée 2009 à la Cité des Congrès de Nantes.

Le p'tit mot du mois de Christophe MEIGNEN : Notre attitude dans le travail d'accompagnement de l'autre est de donner de l'Espace à l'autre afin qu'il Entende ses solutions et qu'il mette en place les changements nécessaires pour y répondre. La solution vient d'elle-même quand on la regarde avec une conscience plus large que le problème lui-même, sinon c'est comme vouloir attraper un poisson avec un filet dont les mailles sont plus larges que le poisson : on essaye, on essaye, et ça ne marche pas. C'est pareil avec un filet où l'on souhaiterait attraper des papillons : on a beau brasser de l'air, les papillons restent à leur sa place, nous occupant l'esprit en générant une multitude de pensées. Nous ne sommes pas nos pensées : elles sont comme des poissons ou des papillons insaisissables.

Être un instant immobile afin d'être totalement présent à ce qui se déroule devant moi, en moi, n'alimente plus ce mouvement incessant, et là, la prise de Conscience que notre filet n'est pas adapté arrive. Alors, les papillons se posent sur notre main, les pensées ne s'agitent plus devant nos yeux, et chaque papillon reprend son envol pour disparaître au loin, pour aller enseigner ce lâcher prise à un autre être humain. C'est une invitation à prendre le temps de ressentir le papillon qui se pose sur nous, prendre le temps d'écouter ce qui se passe dans notre corps et prendre le temps de reconnaître son existence. Conscientiser que le papillon ne peut être contrôlé, car il vit sa vie, nous amène à être complètement présent à soi.

La Présence remplie automatiquement le vide laissé par l'agitation des pensées - des papillons. Quand ce vide est rempli par ma présence, par ma respiration, par mon ressenti, que je sens la vie circuler en moi, je suis complètement dans le temps présent. Et là, plus aucun stress ne peut exister. C'est à ce moment là que la conscience arrive, et que la solution va de soi. Cette solution n'est pas celle que l'on imaginait au départ (attraper les papillons en construisant un autre filet), mais une toute autre façon de voir la réalité s'ouvre alors à nous. Vouloir chercher une solution pour l'autre, ou que l'autre cherche une solution, évite de s'écouter et d'accueillir, nous gardant dans le même niveau de conscience que la réalité enfermante de départ.

Donner l'Espace à l'autre afin de l'amener à être Présent à lui-même, pour que sa Conscience l'élève, c'est l'expression d'un réel nouvel Apprentissage, alors l'ECAP ? Être Conscient puis Agir au Présent !

Pour illustrer les propos ci-dessus, voici 3 citations d'[Eckhart Tolle](#) de son dernier livre : "[Nouvelle Terre](#)".

- "Votre stress vient du fait que vous voulez que le moment que vous vivez soit différent de ce qu'il est."
- "C'est seulement quand vous ne résistez plus intérieurement que les facultés intuitives surviennent en vous."
- "Vous ne trouverez jamais votre chemin avec la pensée, et vous ne réglerez jamais un problème avec l'inquiétude. Un problème ne peut être résolu au même niveau de conscience qui fait émerger le problème. Devenez immobile et tout ce dont vous avez besoin de savoir viendra de là."

Nous serons très heureux de vous retrouver à la rentrée et en attendant nous vous souhaitons un agréable été !

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