



La méthode Filliozat, une nouvelle approche de la santé

Dimanche 18 novembre 2018– Mairie Paris 2ème

Avec Anne marie Filliozat

Respirer, se détendre et visualiser.

Nous avons fait un premier exercice de respiration en insistant sur l'expir qui détend. Nous avons ensuite fait un exercice de détente : car la tension des muscles nous rend rigide, nos cellules rétrécissent. Pour cela, nous avons pris conscience d'une partie de notre corps tendu, (l'image de nœuds que l'on défait peut aider à détendre), puis d'une partie détendue.

Nous avons aussi abordé les émotions et évoqué des moyens pour évacuer la colère, la peur que l'on ne doit pas garder à l'intérieur : quelques jeux faciles à faire chez soi : en cas de colère, jusqu'à ce que l'on ait tout dit : prendre une grande feuille de papier et "gribouiller" avec force en parlant "j'en ai marre de ...". Prendre un torchon, le tordre avec force et .. frapper un meuble en parlant .. Taper du pied fort .. et lancer les bras dans toutes les directions ...en parlant ...



Nous avons ensuite utilisé la puissance de l'image : s'imaginer réussir et observer nos ressentis. Une fois cette réussite vécue en imaginaire, engrangée, visualiser les étapes, le travail à faire pour y arriver. Passer sur le versant positif, visualiser une intention, une image positive va envoyer un message à nos organes, nos cellules vont profiter de ce positif. Notre santé va s'améliorer.

Et plusieurs pistes pour se motiver : instaurer un rituel, se fixer un objectif réalisable, procéder par petits pas, petites actions, se féliciter, ne pas se juger, s'entraider entre nous.

Nous avons des ressources immenses !

Annie marie Filliozat nous a montré que nous avons des trésors en nous !

Solidarité Homéopathie – Antenne Paris

Email: shparis@orange.fr Tél: 06 07 48 13 71

site: www.solidarite-homeopathie.org

Facebook solidarité homéopathie - Twitter: @SolidariteHomeo