

L'originalité du CEPCED

Elle se retrouve dans l'exploration des différentes voies pour parvenir à ce bien-être : l'enracinement, l'hygiène de vie, le ressourcement.

Enraciner l'ETRE

Enraciner l'ETRE :

« Plus les racines de l'arbre sont profondes, plus l'arbre grandit. »

La mise à la terre, l'ancrage, le fondement sont autant de points d'appui pour se relier à la nature.

La recherche de la verticalité, de l'axe, de l'alignement, en soi et par rapport à son environnement, nous permet de nous recentrer.

Le déblocage des articulations, des organes et des structures, les étirements, assouplissements et la détente, libèrent la force vitale, délient la mobilité, et ainsi favorisent la créativité et le geste. L'hygiène de vie : par la recherche d'une bonne alimentation, le respect de nos propres rythmes - sommeil, repos, activité - le respect des rythmes de la nature, le respect de nos environnements - personnel, familial, professionnel -.

Ressourcement :

par la recherche d'un confort, d'une aisance corporelle, par l'affinement des gestes, des sensations, de l'attention, de l'écoute, par la modification de nos comportements physiques et psychiques, (contrôles, inhibitions, confusions, tensions). Il s'agit de trouver un placement juste, mental et physique, centré et mobile.

Les pratiques du Do In, du Shiatsu, des massages de Qi Gong, par leur apport en libération, stimulation, apaisement et régulation, seront autant d'outils pour y parvenir.