

**« Plus le corps est détendu plus le mental est disponible »  
Émile NOËL**

**Organisation de cours et stages au sein de l'association  
et sur demande**

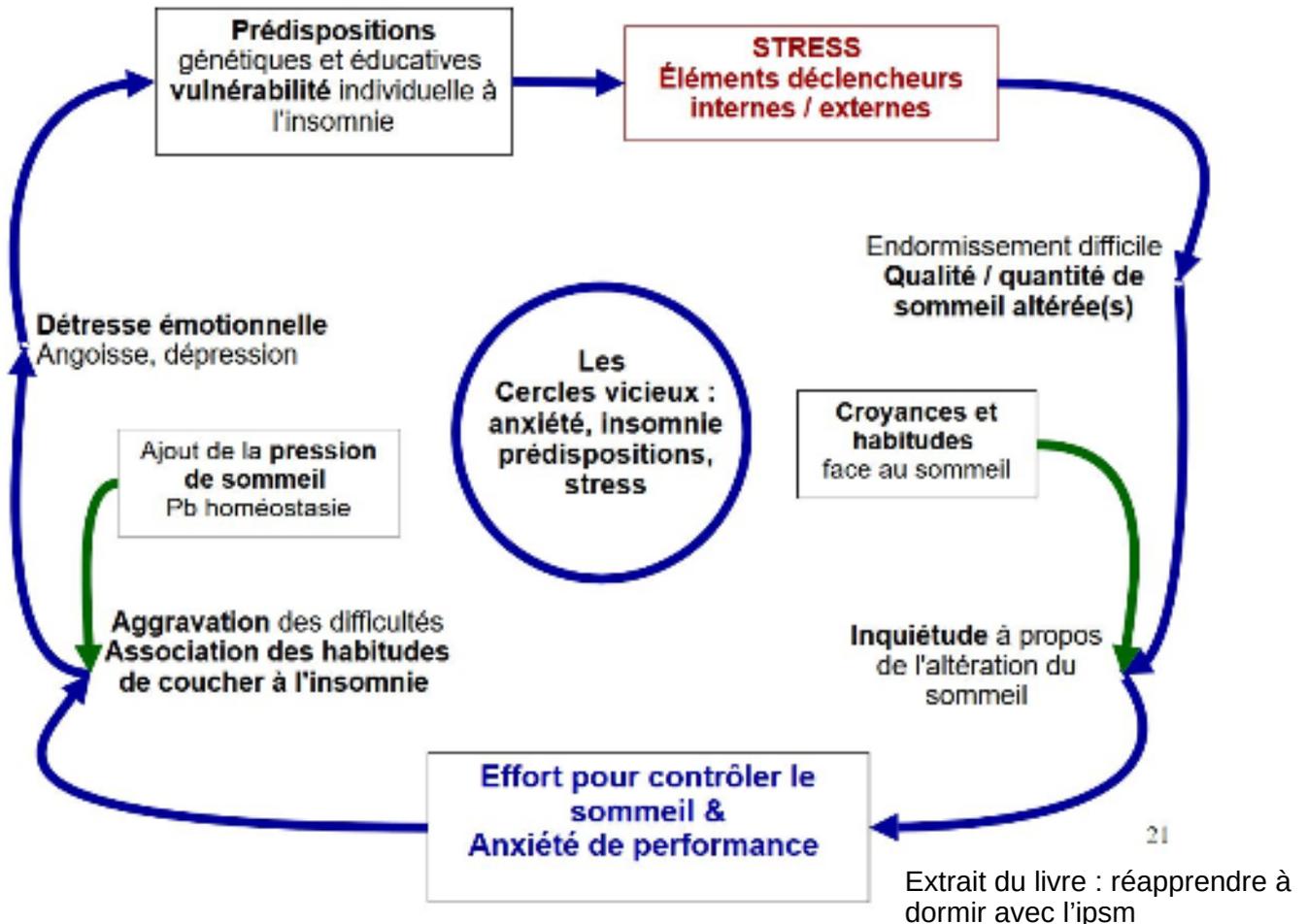
- **IPSM : Incarner la bienveillance**
- **IPSM : Manutention bienveillante de personnes et charges**
- **IPSM : Relaxations par la voix et le toucher**
- **IPSM : Douleurs et limitations de mouvements**
- **(épaule, nuque, genoux, poignet, dos, hanche etc)**
- **IPSM : Atelier de Marche & Postures primordiales**
- **IPSM : Réapprendre à dormir**
- **IPSM : L'oreille équilibrer, l'écouter et la voix**
- **IPSM : Santé des yeux & Santé par les yeux**
- **IPSM : Respiration(s)**
- **IPSM : Massages et toucher**
- **IPSM : Objet imaginé**
- **Daoyin qigong**
- **Exercices japonais de santé**
- **Arts martiaux non compétitifs : Aikido, iaido, kenjutsu, jojutsu, tambo jutsu, koshi mawari jutsu etc**
- **Méditations taoïstes et bouddhistes**

**Nicolas RAGOT  
Coordinateur pédagogique  
07 49 01 92 98**

**Renseignements & inscriptions :  
transformaction@yahoo.com  
www.sans-forme-ni-chemin.net**

# IPSM : INTEGRATION PSYCHO-SENSORI-MOTRICE

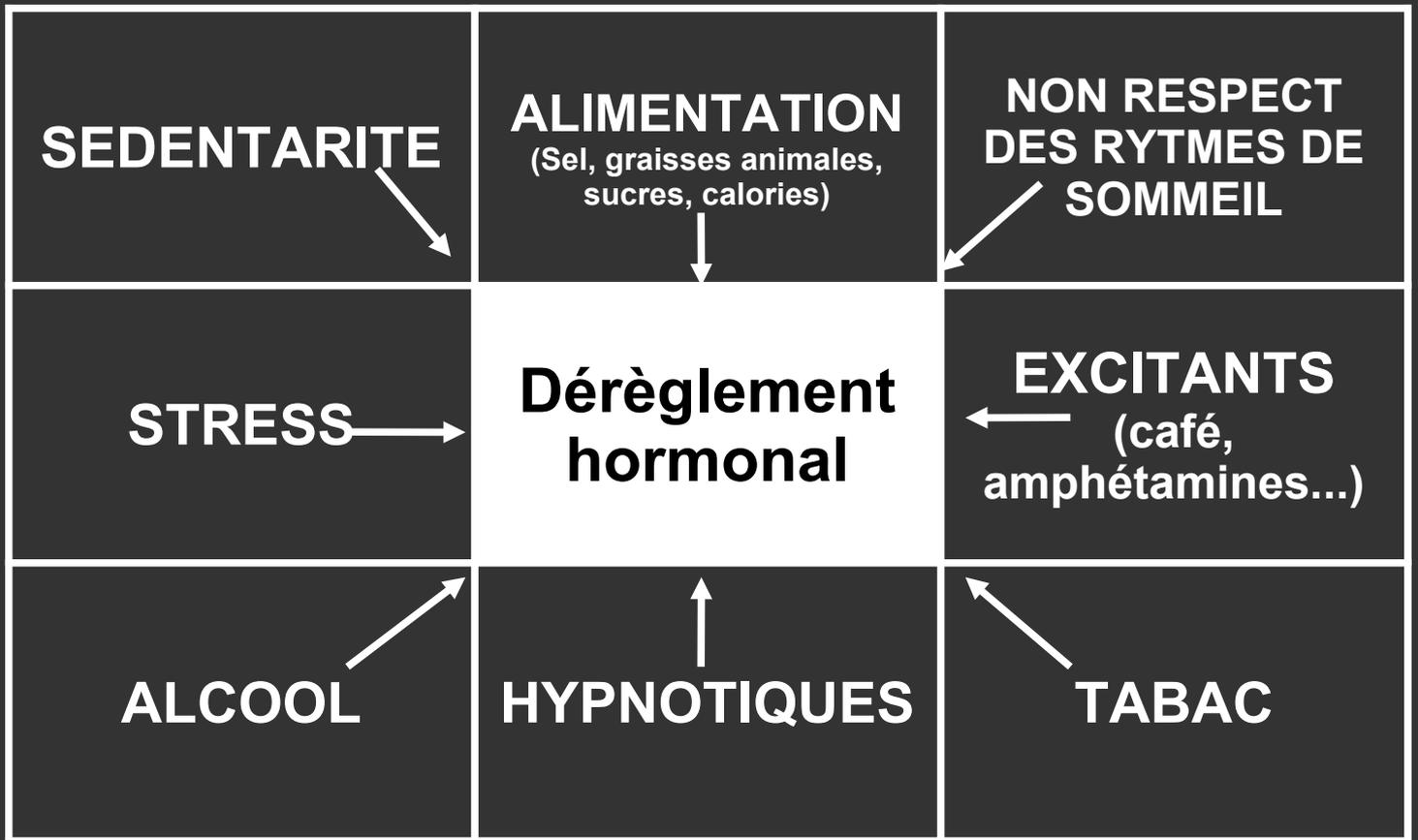
## Les RELAXATIONS guidées par la voix et par le toucher



### LA RELAXATION

a des effets positifs sur la vie hormonale qui peuvent compenser les dérèglements dûs à l'environnement, au travail, aux particularités individuelles, habitudes et addictions. Mais c'est aussi l'occasion d'enclencher un cercle vertueux de changement heureux de vie.

Nicolas Ragot  
Coordinateur pédagogique  
[www.sans-forme-ni-chemin.net](http://www.sans-forme-ni-chemin.net)



**La relaxation et les pensées positives apportent des bienfaits dès une demi-heure quotidienne**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Diminution de 25 % de cortisol</b><br>(hormone du réveil et du stress)                                  | <b>Augmentation de 20 % de sérotonine dans le cerveau</b><br>(hormone dite du bonheur, résilience)                      | <b>Augmentation de 25 % d'endorphines dans le cerveau</b><br>(hormones du plaisir et antidouleur) |
| <b>Augmentation des interleukines anti-inflammatoires</b><br>& diminution des interleukines inflammatoires | <b>Augmentation des œstrogènes</b><br>(hormones féminisantes, protectrices de la santé osseuse, cardiaque et cérébrale) | <b>Augmentation de l'ocytocine</b><br>(hormone de l'attachement et de la tendresse)               |

**Trouvez les méthodes qui vous conviennent. Relaxations par la voix ou par le toucher, méditation, massages et automassages, qigong, yoga, amélioreront votre sensation de bien-être subjectif et vous accompagneront dans vos changements de vie.**

**Vous pourrez probablement bénéficier de :**

### **Diminutions**

- de l'instabilité de vos émotions
- des douleurs chroniques
- des ruminations
- de la sensibilité au stress
- des crises anxieuses
- des cycles dépressifs

### **Améliorations**

- des capacités à reconnaître les niveaux de conscience
- de la possibilité d'entrer en pause alpha
- de l'écoute des signes d'endormissement
- de l'utilisation de la zone hypnagogique
- de la concentration
- de la perception du corps
- de la capacité créatrice et imaginaire
- des perceptions intérieures et extérieures

Et même une **diminution des problèmes de poids** car rappelons-le une fois, encore les relaxations améliorent la vie hormonale...

Les tensions nerveuses entraînent l'excès de cortisol qui provoque **un surpoids de compensation**

Le déséquilibre ghréline/leptine engendre **un surpoids comportemental**

L'insuffisance thyroïdienne un **surpoids métabolique**

La baisse d'œstrogènes, de testostérone et d'hormone de croissance **un surpoids ménopausique, andropausique ou de sénescence**