

## Domaines d'application

Bien être, détente .

Douleurs physiques,

Souffrances psychiques,

**Jeunes parents :**

S'accueillir, accueillir l'autre, accueillir l'enfant

**Hommes :**

Découvrir, accueillir, vivre son masculin sacré

**Femmes**

Découvrir, accueillir, vivre son féminin sacré

**Relation de couple :** Harmonisation de la relation

**Transformation** des événements régressifs en dynamique évolutive.

**Accompagnement des ruptures de vie:**

deuil, séparation, perte d'emploi,

passage de la quarantaine

maladie...de soi ou d'un proche.

Retraite. Etat dépressif, »Burn out « .

**Accompagnement des personnes**

atteintes de maladies graves.

Se reconstruire, retrouver un sens à la vie.

**Enfants.** Enrichissement de leur

relation à l'espace et au temps,

mémoire et coordination.

Les aider à s'affirmer dans leur capacité d'apprentissage.

**Adolescents, jeunes adultes,** Les accompagner

dans l'affirmation de leur identité,

les accompagner à comprendre la vie,

à se comprendre eux-mêmes,

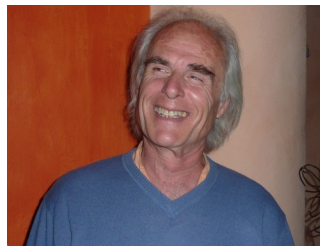
à se mettre en lien avec leurs élans les plus

profonds, à trouver leur place et leurs repères.

**L'Expressivité**

en tant qu'acte de création de soi par le geste.

Développer, capter les élans créateurs.



### Michel BRUN

Somato-psychopédagogue.

Formé à la Dynamique Matricielle.

Diplôme Universitaire:

Mouvement Art Expressivité.

Cursus Expressivité avec la Cie du Passeur.

Vétérinaire de formation.

tel : 06 15 89 72 95

09 84 43 46 00

[bnmich@gmail.com](mailto:bnmich@gmail.com)

### Les Liens de ma pratique

[www//cerap.org](http://www//cerap.org)

[www.//FePAPP.fr](http://www.//FePAPP.fr)

[www//approche-dynamique-matricielle.fr/](http://www//approche-dynamique-matricielle.fr/)

### Accompagnement manuel individualisé,

entretien verbal,  
introspection sensorielle  
( sur RDV)

**Bagnères de Bigorre**

**6 rue Larrey**  
(face au casino)

**Thermes de la Reine**

**Cocon de soi**  
20 rue des thermes

# Somato-Psychopédagogie Dynamique Matricielle

Accorder  
la perception du corps  
la clarté de l'esprit  
la justesse de l'action

## Des principes

**Apprendre à ressentir** son corps en relation avec son psychisme et le bien être en résultant : apaisement intérieur, accord pensées-actions, goût de la vie, joie de vivre.

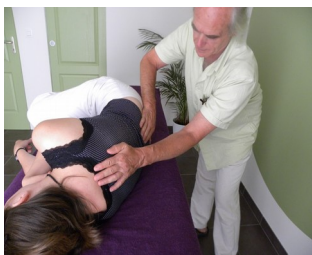
**Percevoir** les informations que donne le corps pour s'adapter aux changements: maladies, deuil, séparation, déménagement, naissance, passage de la quarantaine, retraite, chômage...

**Reconnaître, accueillir sans jugement** les émotions, le stress. Vivre en synchronicité avec les événements dans son quotidien familial, professionnel et ses distractions.

**Poser son regard, transformer les événements régressifs en ouverture évolutive.**

## L'Accompagnement Manuel

Par un ensemble de **pressions douces et de mobilisations tissulaires dans la lenteur** le praticien établit un bilan permettant de repérer les **zones de tension**. Tensions qui ralentissent ou empêchent la circulation de l'information dans les tissus.



Le praticien rétablit ensuite une mouvance homogène et cohérente **dans l'ensemble du corps** permettant la communication entre les cellules et à l'intérieur des cellules. Celles-ci retrouvent la mémoire de leur fonction, leur structure et leur équilibre vibratoire.

Au-delà de cette reconnexion, la Dynamique Matricielle met la personne en relation, en conscience, avec l'information spécifique à notre biologie, contenue dans la matière corporelle non accessible à nos sens que nous révèle la physique quantique. Laquelle matière représente plus de 95% de ce que nous percevons.

A la fin de la séance la personne ressent un état **d'unité et de globalité**, ressent un gain de vitalité et une conscience d'elle-même plus riche. Se développe un état d'apaisement intérieur qui lui permet de **valider ses prises de conscience**, de **valoriser ses acquis** et de poser un nouveau point de vue sur la relation à soi-même, aux autres et au monde.



## L'introspection sensorielle.

C'est une invitation à se mettre attentivement à l'écoute de soi. Dans ce rendez vous calme et profond, on apprend **à écouter le silence** et à observer les manifestations de son intériorité corporelle.

Au fur et à mesure du déroulement de l'introspection, la perception grandissante de l'intériorité mouvante apporte un **sentiment d'existence** plus fort, qui ancre un état de solidité et d'équilibre indépendant des événements extérieurs.

## L'entretien verbal,

Chaque pratique est associée à un temps d'échange verbal, dont l'enjeu est d'aider la personne à **décrire et explorer** son expérience intérieure.

La mise en mots de l'expérience aide :

- à **prendre conscience** des perceptions vécues,
- à les reconnaître et à en faire ressortir les **significations profondes**.

## La Gymnastique Sensorielle,

**C'est rencontrer une activité corporelle consciente**

Spécialité centrée sur l'étude des liens entre corps, mouvement, action et pensées.

**Cette pratique initie à l'art de bouger autrement.**

Par des mouvements simples effectués dans une lenteur relâchée, elle sollicite la personne dans son physique et son psychisme, favorisant une meilleure présence à elle-même. Lorsqu'on regarde une personne pratiquer, on a l'impression **qu'elle fait danser son corps au sein d'une harmonie**.



Dans un monde de stress où tout doit aller vite, le corps est le lieu d'expérience qui constitue un havre de paix, de sensibilité dans une atmosphère lente de plaisir. On y rencontre la suavité de la vie.

**Par la gymnastique sensorielle**

la personne réinvestit progressivement son geste, change ses réflexes, se réapproprie de nouveaux possibles, apprenant à mieux se connaître.

