

Prenez-vous en main !

Régulations Émotionnelle et Somatique

Gérer vos addictions :

- problèmes de déséquilibre alimentaire, de tabagie...

Éliminer vos peurs et phobies indésirables :

- peur du noir, de l'eau, du vide, de la vitesse...
- peur de conduire, de prendre le métro, le train, l'avion, le bateau, de prendre l'ascenseur, de se sentir à l'étroit dans un lieu ou de ne pas avoir d'échappatoire...
- peur des chiens, des chevaux, des souris, des oiseaux, des serpents, des araignées, des insectes...
- peur de mourir ou de perdre le contrôle de soi...

Ajuster vos comportements inappropriés :

- paniquer ou être pris d'angoisse dans des situations qui paraissent pourtant anodines...
- être irritable ou se mettre en colère, être violent...
- être sujet au stress, à l'anxiété...
- se sentir bloqué ou perdre ses moyens dans le cadre :
 - d'un examen, pour passer le permis de conduire...
 - de ses relations personnelles (rencontres, vivre l'intimité)
 - prise de parole en public, communiquer avec ses collègues ou la hiérarchie... Concentration, pouvoir s'exprimer...
 - de compétitions sportives : peur de perdre, de gagner...

Supprimer vos inhibitions, corriger vos ressentis :

- ne plus avoir de désirs, vous sentir à la fois sans énergie, sans projet, insatisfait, en dépression...
- vous sentir coupable, incompetent, jaloux, vexé, rejeté, dévalorisé, exaspéré, humilié...

En fait, vous pouvez réguler définitivement toutes les émotions indésirables, récentes ou anciennes J

Énergétique Asiatique

Générer le bien-être :

- par la détente, le lâcher prise, la gestion du stress et du burnout, l'accompagnement de la grossesse...

Traiter les affections :

- de type musculaire ou articulaire : névralgies, sciatiques, tendinites, dorsalgies ou lombalgies, problèmes d'épaule...

Calmer :

- les troubles nerveux, l'insomnie, la fibromyalgie, l'asthme, l'allergie, eczéma et psoriasis, les migraines, les troubles digestifs, les douleurs menstruelles...

BERNARD FERLAY

Expert en Bien-être

Une double compétence !



Régulations Émotionnelle et Somatique

Méthode «**Tip**» - Praticien Hypnose Ericksonienne & Programmation Neurolinguistique (IFPNL¹)
Psycho-Énergétique : EFT, TFT, TAT

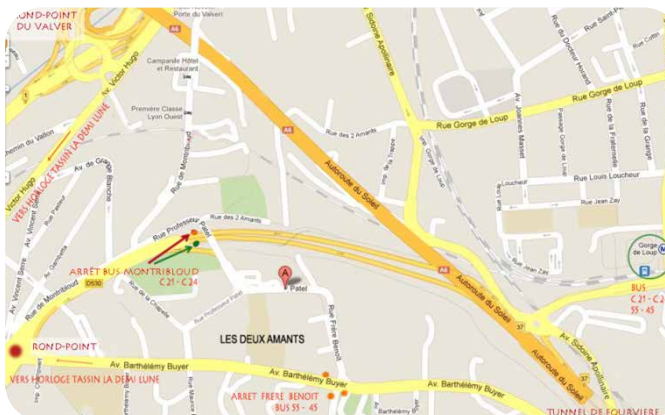
Énergétique Asiatique

Spécialiste en Shiatsu & Enseignant (SPS² – FFST³)
Shiatsu Prophylactique – Anma – TuiNa
Relaxation Coréenne – Diên Chàn – Réflexologie
Chromathérapie – Seiki – Méthode Niromathé^à

Consultations & Formations

Soins – Cours – Formations – Ateliers et Stages

¹ Institut Français de Programmation Neurolinguistique. ² Syndicat Professionnel de Shiatsu. ³ Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.



Cabinet Ferlay – Zen&QiLibre

Résidence « les deux amants »
42 rue professeur Patel - Lyon 9^e

04 78 36 65 97 * 06 72 08 82 77

beferlay@sfr.fr

www.zeneqilibre.net



web



Prenez-vous en main !

Accéder à vos propres ressources
Retrouver la confiance
Gagner en sérénité

Vous réconcilier avec
l'essentiel en vous-même

Retrouver l'harmonie propre au corps
Avoir plus d'énergie et de vitalité

Tout simplement
vous sentir
bien

Bernard Ferlay
Consultant
en Bien-être

Thérapies complémentaires
& Énergétique asiatique

Depuis 1990



VOUS PROPOSE d'une part plusieurs approches éprouvées en matière d'étude du comportement et de gestion des émotions, et d'autre part des techniques issues de l'Énergétique Traditionnelle Asiatique.

L'objectif est d'offrir différents outils, vous permettant d'avoir la possibilité de prendre une part active dans votre processus d'évolution, tout en vous appuyant sur vos propres expériences.

✓ La Méthode «Tip»

Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes, Tipi est une approche simple, rapide et très efficace pour désactiver les difficultés émotionnelles et comportementales. Tipi utilise notre capacité naturelle à se connecter à la mémoire de nos sensations physiques pour revivre *sensoriellement* nos émotions afin de réguler tous nos blocages émotionnels et nous en défaire définitivement.

✓ L'Hypnose Ericksonienne

Erickson est un psychiatre contemporain, qui est à l'origine de l'hypnothérapie moderne. La méthode utilise des *suggestions et injonctions indirectes telles des métaphores* ; leurs pouvoirs évocateurs agissent plus profondément sur l'inconscient qui pourra lui-même y choisir ce qui lui convient. L'Hypnose repose sur l'idée que l'inconscient est une force positive sur laquelle on peut compter...

Apaisante, relaxante, l'hypnose induit un niveau de conscience modifié, une transe légère dans laquelle le patient reste le plus souvent conscient. Un état privilégié de fonctionnement, avec lequel le patient loin d'être passif, a la possibilité de se restructurer lui-même à partir des suggestions proposées. Le patient participe lui-même à sa transe, le praticien n'est là que comme un guide qui va l'aider à diriger son attention sur lui-même.

✓ La Programmation Neurolinguistique

La PNL est en filiation directe avec l'étude Ericksonienne de l'inconscient. Elle se consacre à l'étude de *l'expérience subjective* de l'événement traumatique, afin d'identifier les différents éléments neurophysiologiques qui la composent. En s'adressant à la structure de cette expérience pour en transformer les programmes inconscients limitants, elle vous permet de mieux vivre au quotidien. La PNL se préoccupe avant tout du « *comment faire pour que ça fonctionne bien mieux* » plutôt que du « *pourquoi ça ne fonctionne pas* ».

✓ L'Intégration par les Mouvements Oculaires

Ici, la technique est d'effectuer des *mouvements rythmés qui activent les deux hémisphères cérébraux*, afin de traiter les blocages résultant d'événements traumatisants. Activant ainsi des réseaux neurologiques inconscients, on dissocie le souvenir de la douleur qui en découle. On refait ainsi l'expérience de son épreuve avec toutes ses représentations multi sensorielles, et peut alors l'intégrer à son vécu.

✓ Les méthodes Psycho-Énergétiques

Ces procédures dont l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) suggèrent que la cause de *toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel*. Ces déséquilibres ont de profonds effets sur la psychologie de la personne. Leurs corrections, en tapotant sur certains points sur le corps tout en se reconnectant à la source du problème, apportent le plus souvent un soulagement rapide.

✓ Le Shiatsu

Technique holistique venant du Japon, le Shiatsu est avant tout une pratique *préventive* de santé et un outil de *gestion du stress* via le corps ; il redynamise et apporte le bien-être.

Le Shiatsu est un art du toucher, une méthode de *régulation du flux énergétique*, le Qi (*chi*). Le Shiatsu (littéralement : pressions des doigts) consiste en l'application de pressions rythmées sur tout le corps, dans un *but* de rééquilibrage corporel et d'amélioration ou de maintien de la santé. Le Shiatsu est une des huit approches complémentaires citées dans la résolution A4-0075/97 du Parlement européen, votée le 29 mai 1997, en tant que « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ». Particulièrement efficace en accompagnement des troubles physiques et émotionnels, il tire le meilleur parti de notre réaction innée au toucher ; il harmonise corps et esprit. Le Shiatsu se pratique sur un *tatami*, ou sur une chaise ergonomique ; vous restez vêtus.

✓ La Relaxation Coréenne

Art de la détente profonde, cette méthode manuelle de libération des tensions physiques et mentales génère un lâcher-prise et procure la sensation d'être en apesanteur. Les mouvements de base de ce travail sont des *vibrations*, des ondulations, des mobilisations passives des articulations. Le tout est accompagné d'étirements doux et de balancements pratiqués principalement sur les jambes et les bras ; ils sont placés dans différentes positions pour libérer les articulations et soulager les tensions musculaires.

Ces méthodes ne se substituent pas à la médecine occidentale, mais peuvent se présenter plutôt comme un complément. Elles ne dispensent pas d'un avis médical, leur pratique pouvant être contre-indiquées dans certaines situations.

✓ Le SeiKi

Le SeiKi est une approche holistique issue du shintoïsme. Rappelant la pratique de l'imposition des mains, le SeiKi est l'art de l'effleurement de points de résonance. Développé par un Maître de Shiatsu contemporain, le but est de stimuler notre force de vie ; le praticien rentre en *résonance* avec elle par l'intermédiaire de ses mains et de la respiration. Souvent des ajustements ou mouvements involontaires apparaissent spontanément chez le receveur. Une expérience apaisante...

✓ La Réflexologie – Le Diên Chàn

La Réflexologie plantaire, assez connue, utilise le pied comme zone réflexe. Avec le Diên Chàn c'est le visage qui est la zone réflexogène privilégiée. Il s'appuie sur un réseau multi-réflexologique constitué par plusieurs diagrammes dont beaucoup se situent sur le visage. Chaque point réflexe est un émetteur-récepteur vers l'organe correspondant et intervient tant dans le processus de traitement que d'autorégulation.

✓ La Méthode Niromathé[®] ou T.N.C.

Thérapie Neuro Cutanée tissulaire réflexe, elle s'adresse aux troubles occasionnés par un « spasme » persistant des muscles, tendons, ligaments et fascias ; engendrant une congestion locale à l'origine des douleurs et de l'inflammation. Cette méthode est adaptée à toutes personnes.

✓ La Chromathérapie

Elle utilise les propriétés de la lumière colorée afin de provoquer des réactions d'ajustement physiologique favorables au rétablissement de la santé, tant sur le plan physique que psychique. La lumière est projetée au niveau de la sphère visuelle, sur les organes ou les structures affectées, sur des points d'acupuncture et par la voie réflexe des pieds.



SeiKi



Shiatsu



Niromathé