

## Conférence-atelier avec Monique Virelaude : "Comment transformer l'énergie de la violence"



Conférence-atelier avec Monique Virelaude : "Comment transformer l'énergie de la violence"

**Le mercredi 19 octobre à 19 H 30, 62 rue Gambetta, à la salle des Associations (salle 2, 1er étage), Monique Virelaude vous invite à une conférence-atelier dont le thème est " Comment transformer l'énergie de la violence ? "**

### Comment transformer la violence intérieure ?

"La violence est l' énergie vitale qui nous fonde. Elle nous submerge souvent de façon irrationnelle et nous dépasse. Comme toute énergie elle est transformable .

Nous apprendrons grâce à des exercices pratiques à le faire: c'est un jeu de déconstruction et de construction"....

"Guerre ou paix ? Contre le réflexe court de la violence, nous ferons l' apprentissage du circuit long du souffle.

La violence, un fait intemporel mais d'actualité. Elle est la force intérieure à l'état brut qui, par peur, obéit instinctivement à un mécanisme de défense, d'agression physique ou mentale ou subie, nous met dans la prostration. S'ensuivent des crises répétitives dues à des sentiments de colère, d'injustice, de trahison, de honte.

Ce flux vital chaotique qui nous traverse et engendre l'état de guerre permanent est du à l'affrontement de 2 énergies antagonistes intérieures ; le défi est de leur donner forme, mesure au lieu de penser les réduire en les déchargeant sur autrui.

**L'esprit dit : « Stop » et selon la pratique du souffle, les 6 phases du circuit long découperont le flux, l'étireront le dilateront, le réduiront, selon les mouvements vitaux qui nous animent. Grâce au training respiratoire, ce flux se mettra alors à votre service, pour traduire un réel ajusté et consentira à se déposer dans le désir de paix."**

Entrée gratuite , libre participation

