



# LES 4 MURS DU DOJO DU CŒUR

Guide Récapitulatif



## Le Dojo du Cœur, c'est toi

Le Slow Coaching n'est pas une méthode à apprendre.  
C'est une manière d'être, une posture intérieure, un art de vivre.

Tu ralentis sans t'arrêter.  
Tu agis sans t'épuiser.  
Tu t'écoutes sans t'enfermer.

Yin et Yang dansent ensemble.  
Et peu à peu, ta vie entière devient ton dojo.

## MUR 1 — L'Observation Silencieuse (Yin)

### C'est quoi :

Le regard intérieur. L'art de voir sans juger, d'observer sans corriger.

### Pourquoi c'est puissant :

Tant que tu ne sais pas observer, tu crois que tu dois corriger.

Et tant que tu crois que tu dois corriger... ton système nerveux reste en alerte.

### Comment le pratiquer :

- **Pratique formelle (5 min) :**

Assieds-toi. Regard large. Écoute les sons (proches, lointains, tout en même temps).

Quand une pensée arrive : tu la remarques, tu ne la suis pas. Tu reviens aux sons.

- **Dans le quotidien :**

Quand ça s'active, au lieu de partir dans le commentaire :

→ "Ok. Ça s'active." (Point.)

### Question d'intégration :

Quand tu analyses beaucoup... qu'est-ce que tu essayes de protéger, au fond ?

## MUR 2 — La Respiration Consciente (Pont Yin-Yang)

### C'est quoi :

Le pont entre tête, cœur et ventre. Le bouton "retour au centre".

### Pourquoi c'est puissant :

Le souffle, c'est la télécommande du système nerveux.

Tu ne contrôles pas tout dans ta vie, mais tu peux presque toujours revenir à un souffle plus bas, plus long, plus habité.

### Comment le pratiquer :

- **Pratique formelle (4 min) :**

Inspire sur 4 secondes.

Bloque sur 7 secondes.

Expire sur 8 secondes.

6 cycles.

(Option : une main sur le sternum, l'autre sur le bas-ventre.)

- **Dans le quotidien :**  
Inspirer avant de répondre.  
Expirer avant de décider.

**Question d'intégration :**

Dans quelles situations tu remarques que tu ne respires plus (ou que ça monte très haut dans la poitrine) ?

## **MUR 3 — Le Mouvement Conscient (Yang)**

**C'est quoi :**

L'incarnation. Le souffle qui devient geste. Agir sans s'agiter.

**Pourquoi c'est puissant :**

Bouger lentement, c'est remettre du flux là où il y avait de la tension.  
Le mouvement conscient, c'est apprendre à évoluer sans se fuir.

**Comment le pratiquer :**

- **Pratique formelle (3-5 min) :**  
Marche lente.  
Sens l'appui du talon... puis la plante... puis les orteils.  
Sens le transfert de poids. Gauche... droite.  
Expire un peu plus long que tu n'inspires.
- **Dans le quotidien :**  
20 pas avant de répondre à un message.  
Une marche lente de 3 minutes au lieu d'un scroll nerveux.  
Une action simple que tu repousses depuis trop longtemps.

**Question d'intégration :**

Freeze ou fight ? Et qu'est-ce que ce réflexe t'a déjà apporté comme avantage dans ta vie ?

## **MUR 4 — La Conscience Yin-Yang au Quotidien (Signature)**

**C'est quoi :**

Le mur invisible. L'art de t'ajuster en temps réel. Faire de ta vie ton dojo.

**Pourquoi c'est puissant :**

Le Dojo n'est pas un lieu, c'est un état.  
Chaque situation devient un miroir pour t'ajuster.

**Comment le pratiquer :**

- **Check-in Yin-Yang (30 secondes, 3x par jour) :**
  1. Où est mon énergie ? (tête / cœur / ventre)
  2. Je suis plutôt trop Yin ou trop Yang ?
  3. Micro-ajustement :
    - Trop Yin → ajoute un mouvement, une parole, une action
    - Trop Yang → ajoute un souffle, un silence, un regard intérieur
- **Dans le quotidien :**
  - Tu as chaud (Yang) → ouvre une fenêtre, découvre-toi (Yin)
  - Tu es speed (Yang) → boisson chaude, ralentis (Yin)
  - Tu es figée (Yin) → 20 pas, une action simple (Yang)

#### **Question d'intégration :**

C'est quoi ton déséquilibre le plus fréquent ? Et comment tu le reconnais dans ton corps ?

## **La Chorégraphie Complète**

Les pratiques ne sont pas faites pour s'empiler.  
Elles sont faites pour se répondre.

#### **Quand tu te sens en insécurité :**

1. **OBSERVE** : "Ok. Ça s'active." (Mur 1)
2. **RESPIRE** : Tu fais de la place. Tu redescends. (Mur 2)
3. **BOUGE** : Un geste, une marche, une action juste. (Mur 3)
4. **AJUSTE** : Trop Yin ? Trop Yang ? Micro-rééquilibrage. (Mur 4)

Et soudain, ce n'est plus "je fais des exercices".  
C'est : **je vis autrement.**

## **Et maintenant ?**

Tu as goûté aux 4 murs pendant 4 jours.  
Tu as senti que quelque chose bougeait.

#### **Maintenant, la vraie question :**

Est-ce que tu veux installer le Dojo durablement ?

Je prépare quelque chose pour continuer l'entraînement ensemble. Et quand ça arrivera, tu le sauras.

En attendant...

Tu peux me suivre:

- Sur Facebook, je publie tous les jours : <https://www.facebook.com/PeyronMarie>
- Sur Instagram pour le fun : 🌐 Marie Peyron (@mariepeyroncoach) • Instagram profile
- Et sur le podcast pour plus de profondeur : 🌐 Bien avec Soi

**Le Dojo du Cœur**

Slow Coaching • Marie

---

*"Le quotidien est ton dojo. Et ton dojo n'est pas un lieu.  
C'est une manière de revenir. Encore. Et encore. Et encore...  
jusqu'à ce que ce soit simple."*

© Tous droits réservés 2026 | Marie Peyron