



International
Somatic School

QUIZZ & PRATIQUES

A quel point
écoutes-tu
ton corps ?





BIENVENUE

Dans notre quotidien trépidant, nous oublions souvent d'écouter les signaux subtils que notre corps nous envoie.

Que ce soit la tension accumulée lors d'une journée stressante ou la fatigue qui nous pèse, notre corps communique constamment avec nous. Mais sommes-nous vraiment à l'écoute? Notre quiz unique est conçu pour te guider vers une meilleure compréhension de ta relation avec ton corps, mettant en lumière les moments où tu pourrais ignorer ses besoins ou, au contraire, harmoniser tes actions avec ses signaux.

Ton corps est ton plus grand allié.



Libère ton Corps

Je suis heureuse de t'offrir ce guide et ce quizz puissants qui ont pour objectif de t'aider à te reconnecter à ton corps et à trouver plus de bien-être et de sérénité.

Je l'ai conçu comme l'outil que j'aurais voulu trouver il y a 7 ans quand mon corps m'a lâchée après des années de non écoute inconsciente. Parce que, soyons honnêtes, apprendre à écouter les signaux et les messages de notre corps n'est pas la première chose qu'on nous apprend lors de notre éducation !

Je t'invite à pratiquer et à t'approprier pas à pas les exercices qui figurent dans ce guide après avoir pris le temps de faire le quizz.

Si tu veux aller plus loin par la suite, je te réserve une surprise spéciale en fin de guide pour te féliciter du temps investi dans ton bien-être.

Car un être humain bien dans sa peau, dans son corps et dans sa tête, est un cadeau pour le monde.

Soyons de plus en plus nombreux à nous aimer et à nous respecter.

Avec tout mon amour,

Ana



International
Somatic School

CHAPITRE 1

QUIZZ & RÉSULTATS



Découvre quel est ton niveau
de conscience corporelle





Comment utiliser cette expérience ?

Pour tirer le meilleur parti du quiz et des pratiques offerts par l'International Somatic School, voici quelques conseils :

1. Aborde ce quiz avec un **esprit ouvert et curieux**. Considère-le comme une invitation à explorer la profondeur de ta relation avec ton corps
2. **Réponds** aux questions avec **honnêteté et intuition**. Tes réponses reflètent ton expérience personnelle et sont cruciales pour une compréhension approfondie de toi-même
3. **Prends le temps**, chaque question est un processus d'exploration et de découverte de ton être
4. **Applique les conseils**, ceux-ci sont conçus pour te guider vers une connexion plus profonde avec ton corps
5. **Intègre dans ton quotidien**, tente de mettre en pratique les conseils et les exercices recommandés au quotidien

En suivant ces lignes directrices, tu maximiseras les bénéfices du quiz et des conseils pratiques, t'engageant ainsi sur la voie d'une vie plus équilibrée et harmonieuse, en pleine connexion avec ton corps

Des questions?

INFO@SOMATIC-SCHOOL.COM

1



Comment décrirais-tu ton niveau de tension
quotidienne?

A. Je me sens souvent tendu(e) et stressé(e)

B. Je ressens de la tension de temps en temps

C. Je suis généralement détendu(e) et à l'aise

2



Comment évaluerais-tu la qualité
de ton sommeil?

A. Je dors mal, je me réveille souvent

B. Mon sommeil est correct,
mais pourrait être meilleur

C. Je dors profondément et
je me réveille reposé(e)

3



**As-tu des douleurs chroniques ou
des inconforts physiques?**

A. Oui, fréquemment

B. De temps en temps

C. Rarement ou jamais

4



Comment décrirais-tu ta capacité à écouter les signaux de ton corps (faim, soif, fatigue)?

A. J'ai du mal à reconnaître ces signaux

B. Je les reconnais, mais je ne réagis pas toujours en conséquence

C. Je suis très à l'écoute et j'agis en fonction de ces signaux

5



Quelle est ton attitude envers la nourriture et la nutrition?

- A. Je mange souvent de manière déséquilibrée et à la hâte
- B. J'essaie de manger sainement, mais je ne suis pas toujours constant(e)
- C. Je suis attentif(ve) à ce que je mange et j'adopte une alimentation équilibrée

6



Lorsque tu es assis(e) au travail ou à la maison,
comment gères-tu ta posture?

A. Je ne fais pas vraiment attention
à ma posture

B. Je corrige ma posture quand je me
souviens de le faire

C. Je suis très conscient(e) de ma posture et
je fais des ajustements réguliers

WWW.SOMATIC-SCHOOL.COM

7



Pendant les moments de stress, quelle stratégie utilises-tu pour t'apaiser?

- A. Je ne prends pas spécifiquement de mesures pour me calmer et laisse passer le stress
- B. J'utilise parfois des techniques de relaxation, mais pas systématiquement
- C. J'applique consciemment des techniques de relaxation comme la respiration ou la méditation

8



Face à une douleur physique mineure,
quelle est ta réaction?

A. J'ignore la douleur jusqu'à ce qu'elle
disparaisse ou devienne insupportable

B. Je suis (hyper) conscient(e) de la douleur
mais hésite sur la meilleure façon de réagir

C. J'écoute mon corps et prends des mesures
appropriées pour m'occuper de la douleur

9



Lorsque tu réalises une activité physique,
comment choisis-tu cette activité?

- A. Je ne fais pas vraiment d'activité physique de manière régulière
- B. Je pratique des activités en fonction de ce que je pense devoir faire
- C. J'adapte mes activités en fonction de mes besoins physiques et mentaux du moment

10



Lorsque tu es fatigué(e),
comment gères-tu cette fatigue?

- A. Je pousse souvent mon corps à continuer jusqu'à un point d'épuisement
- B. J'essaie de me reposer, mais j'ai du mal à trouver le moment opportun
- C. J'écoute mon corps et me repose dès que je ressens de la fatigue

11



Comment te sens-tu après
avoir mangé un repas?

- A. Je ne fais pas vraiment attention à mes sensations après avoir mangé
- B. Parfois, je me sens bien, mais d'autres fois je peux me sentir inconfortable
- C. Je suis attentif(ve) à la façon dont mon corps réagit aux aliments et m'efforce de manger de manière qui me fait me sentir bien

12



Comment gères-tu les moments de pause ou de détente dans ta journée?

A. Je prends peu de temps pour me détendre et souvent je continue à être actif(ve) ou distrait(e)

B. J'essaie de m'octroyer des pauses, mais elles ne sont pas toujours de repos

C. Je cultive des moments de pauses régénératrices pour récupérer de l'énergie, prendre soin de mon corps et de mon esprit

13



Lorsque tu es assis(e) au travail ou à la maison pendant de longues périodes, comment gères-tu ton confort physique?

A. Je reste dans la même position sans vraiment bouger

B. Je change de position de temps en temps, mais sans prêter attention à ma posture

C. Je fais des pauses régulières pour me dégourdir et je suis attentif(ve) à ma posture

14



Comment réponds-tu à une douleur physique inattendue (comme un mal de tête ou des courbatures)?

A. J'ignore la douleur ou je prends des médicaments sans chercher la cause

B. Je fais attention à la douleur, mais je ne sais pas toujours comment y répondre

C. J'explore les causes potentielles et j'adopte des réponses adaptées (repos, mouvement, hydratation)

15



Face à un obstacle ou une contrariété mineure dans ta journée (par exemple, un appareil en panne), quelle est ta réaction physique?

- A. Je sens mon corps se tendre, ma respiration et mon cœur s'accélérer
- B. Je remarque une certaine tension et vigilance, mais elle se dissipe assez rapidement
- C. Je reste calme et gère la situation sans stress physique notable

16



Lors d'une conversation difficile,
comment ton corps réagit-il?

- A. Je me crispe, évite le contact visuel
ou parle d'une voix tremblante
- B. Je me sens tendu(e), mais j'essaie de
maintenir une ouverture et une écoute active
- C. Je reste calme et centré(e), cherchant à
comprendre et à communiquer clairement

17



Face à un stress soudain (comme un délai serré ou une dispute), que se passe-t-il dans ton corps?

A. Mon corps se crispe et je retiens ma respiration sans m'en rendre compte

B. Je sens une tension, mais j'essaie de me calmer en respirant

C. Je prends un moment pour respirer profondément et relâcher consciemment la tension

18



Comment dors-tu après une journée stressante, chargée et ou mouvementée?

A. J'ai du mal à m'endormir et je me réveille souvent

B. Je m'endors, mais mon sommeil est agité

C. Je pratique des routines de détente avant de dormir pour assurer un sommeil réparateur

19



En période de fatigue intense,
comment gères-tu ton énergie?

A. Je continue à pousser, ignorant ma fatigue

B. J'essaie de me reposer, mais je me sens
souvent coupable ou stressé(e) de le faire

C. Je m'accorde du repos et pratique des
activités douces pour régénérer mon énergie

WWW.SOMATIC-SCHOOL.COM

20



Lorsque tu fais de l'exercice ou une activité physique, comment choisis-tu l'intensité et le type d'activité?

A. Je fais souvent plus que ce que mon corps peut gérer ou je n'en fais pas du tout

B. Je choisis des activités par habitude, sans beaucoup écouter les besoins de mon corps

C. J'écoute mon corps et adapte l'intensité et le type d'activité en fonction de ses besoins



ANALYSE DU QUIZZ

TES RÉSULTATS

Avant de découvrir tes résultats, compte tes choix A, B, et C. Cela nous permettra de t'offrir une analyse plus pertinente.

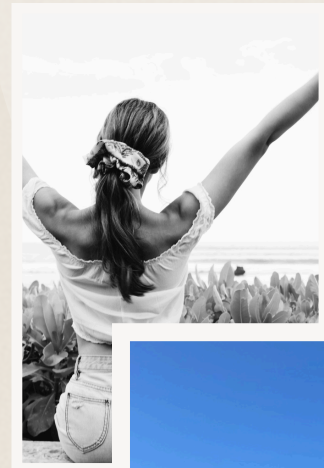
Une fois tes réponses comptabilisées, avance vers l'interprétation pour explorer des conseils adaptés à ton expérience



Analyse

Tu as majoritairement choisi "A":

Ton corps montre des signes de tension ou d'anxiété dans des situations stressantes, ce qui peut indiquer une difficulté à être pleinement à l'écoute de toi-même et des autres. Apprendre à écouter ton corps et tes émotions pourrait t'aider à mieux naviguer ces moments, réduisant ainsi l'impact physique et émotionnel du stress.



Tu as majoritairement choisi "B":

Tu fais preuve d'une certaine ouverture et résilience face au stress, mais la tension reste présente. Cela suggère que bien que tu essaies de t'écouter, il pourrait y avoir des obstacles qui t'empêchent de le faire pleinement. Travailler sur des techniques de gestion du stress et améliorer tes compétences d'écoute pourrait transformer positivement ta manière de réagir aux défis.



Tu as majoritairement choisi "C" :

Tu as une bonne capacité à rester calme et centré, ce qui reflète une écoute attentive de toi et des situations. Cette qualité te permet de gérer efficacement le stress et les émotions difficiles. Continuer à cultiver cette écoute, tant envers toi-même qu'envers les autres, peut enrichir tes interactions et ton bien-être général.





WWW.SOMATIC-SCHOOL.COM

CHAPITRE 2

CONSEILS ET PRATIQUES



Dans ton quotidien agité, accorder de l'attention à ton corps peut transformer ton bien-être. Des pratiques simples de reconnexion améliorent ta santé physique et mentale, favorisent un meilleur sommeil et renforcent ta joie de vivre. Ce chapitre te propose des exercices pour vivre en harmonie avec toi-même, boostant ainsi ton énergie et ta présence au monde.

1. Pratiques de Respiration Consciente



La respiration consciente est une technique puissante pour ancrer ton esprit dans le présent et renforcer la connexion avec ton corps. Elle peut être pratiquée n'importe où, à tout moment, offrant un moment de calme et de centrage dans ta journée chargée.

1. Trouve un Lieu Calme : Commence par trouver un endroit tranquille où tu ne seras pas dérangé. Assieds-toi confortablement, les pieds bien à plat sur le sol et les mains sur tes genoux ou dans ton giron.

2. Ferme les Yeux : Lorsque tu es prêt(e), ferme les yeux pour minimiser les distractions externes.

3. Prends Conscience de ta Respiration : Dirige ton attention sur ta respiration. Note le mouvement de l'air frais entrant et de l'air chaud sortant de tes narines, ou suis le soulèvement et l'abaissement de ta poitrine et de ton abdomen.

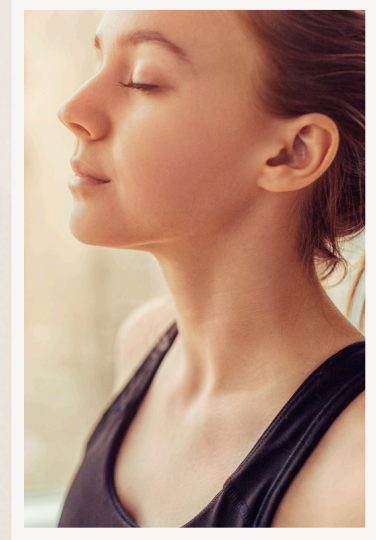


4. Respire Profondément :

Inspire lentement par le nez, en gonflant ton abdomen, puis expire lentement, en sentant ton abdomen se dégonfler. Essaie de rendre ton expiration légèrement plus longue que ton inspiration.

5. Concentration :

Si ton esprit commence à vagabonder, ramène doucement ton attention sur ta respiration. Ne te juge pas pour ces divagations, tout à fait naturelles ; l'exercice réside dans le retour à la respiration.



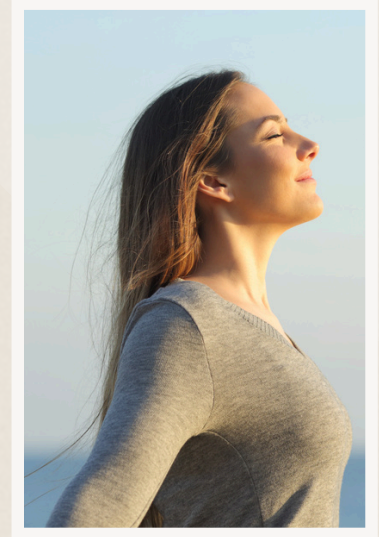
Conseil pratique

Pratique cette respiration consciente pendant 5 à 10 minutes. Avec le temps, tu pourras augmenter la durée de la pratique ou l'intégrer à d'autres moments de ta journée pour un instant de répit et de reconnexion.

2. Mouvements Somatiques Quotidiens



Le mouvement somatique conscient encourage une écoute profonde de ton corps en mouvement, permettant une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit. Cette pratique aide à libérer les tensions, à améliorer la flexibilité et à renforcer la conscience corporelle.



Exercice

1. Préparation :

Trouve un espace calme et suffisamment grand pour bouger librement. Porte des vêtements confortables qui ne restreignent pas tes mouvements.

2. Échauffement :

Commence par quelques minutes d'échauffement doux, comme marcher sur place ou faire des rotations douces des épaules, pour préparer ton corps.

3. Exploration du Mouvement : Ferme les yeux pour mieux écouter ton corps. Commence à bouger de manière intuitive, sans suivre un schéma ou une routine précise. Laisse ton corps te guider dans les mouvements qui lui font du bien, que ce soit par des étirements, des balancements, des rotations ou tout autre mouvement qui émerge naturellement.

4. Respiration :

Garde ta respiration fluide et consciente pendant que tu explores le mouvement. Laisse ta respiration guider et influencer la manière dont tu bouges.

5. Attention et Intention : Sois pleinement présent(e) avec chaque mouvement, en observant les sensations dans différentes parties de ton corps. Si tu rencontres des zones de tension, ralentis et utilise ta respiration pour y apporter douceur et libération.



6. Clôture : Termine ta pratique par quelques minutes de repos en position allongée ou assise, permettant à ton corps d'absorber les bienfaits du mouvement.

Pratique ce mouvement somatique conscient pendant 10 à 20 minutes. N'hésite pas à ajuster la durée selon ton confort et tes besoins. Cette pratique peut devenir un voyage exploratoire vers une meilleure compréhension et connexion avec ton corps.



3. Journal d'Introspection Corporelle



Tenir un journal de gratitude et d'introspection est une méthode puissante pour cultiver une attitude positive et une meilleure connaissance de soi.



Exercice

1. Choisis ton Moment : Trouve un moment calme dans la journée, idéalement le matin pour commencer la journée avec intention, ou le soir pour réfléchir sur les événements vécus.

2. Exprime ta Gratitude : Note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) ce jour-là. Cela peut être aussi simple qu'un bon café le matin, ou aussi significatif que le soutien reçu d'un proche.



3. Introspection:

Réfléchis à ta journée ou à la journée à venir. Note un objectif personnel, une leçon apprise, ou un aspect de toi-même que tu souhaites explorer ou améliorer.

4. Engagement :

Termine par une affirmation positive ou un engagement envers toi-même pour le lendemain.



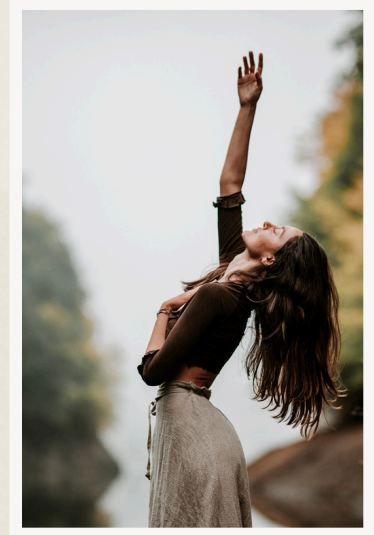
Cette pratique ne nécessite que quelques minutes par jour, mais son impact sur ton bien-être et ta conscience de soi peut être profond et durable.

Si tu es intéressé(e) par des pratiques plus poussées d'écriture thérapeutique et transformationnelle, je t'invite à rejoindre l'International Somatic School.

4. Défis de Connexion Corporelle



Ces défis de connexion corporelle sont conçus pour t'aider à explorer et à améliorer ta relation avec ton corps. Ils encouragent une prise de conscience et une appréciation accrues de tout ce que ton corps te permet de faire. En t'engageant dans ces défis, tu peux découvrir de nouvelles façons de soutenir ton bien-être physique et mental.



4 exemples de défis

Défi de la Pleine Conscience

Alimentaire : Pendant une semaine, concentre-toi sur l'acte de manger en pleine conscience. Cela signifie manger lentement, en savourant chaque bouchée, et en écoutant les signaux de faim et de satiété de ton corps. L'objectif est de renforcer la connexion entre ton corps et les aliments que tu consommes.



2. Défi du Mouvement Quotidien :

Fixe-toi comme objectif de bouger ton corps tous les jours pendant un mois. Cela peut varier entre des pratiques douces comme le yoga ou la marche, à des activités plus intenses comme la course ou le vélo. L'idée est d'explorer différents types de mouvements et de découvrir ce qui te fait du bien, à toi.

3. Défi de la Respiration :

Consacre 5 minutes de ta journée à la pratique de la respiration profonde. Tu peux augmenter progressivement le temps consacré à cette pratique. L'objectif est de devenir plus conscient de ta respiration et de son impact sur ton état d'esprit et ton corps.



4. Défi du Silence :

Essaie de passer un certain temps en silence complet chaque jour (sans musique), même si c'est juste pour 10 minutes. Ce temps de silence peut aider à améliorer la connexion avec toi-même et à réduire le stress et l'anxiété.



International
Somatic School

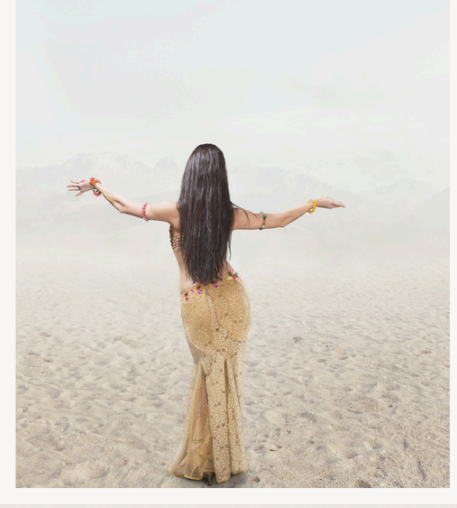


TON VOYAGE COMMENCE ICI

Si tu es prêt à explorer la profondeur de ton être, à guérir de l'intérieur et à vivre une vie plus épanouie, l'International Somatic School t'ouvre ses portes. Rejoins-nous pour un voyage transformationnel où tu redécouvriras le langage oublié de ton corps et débloqueras les clés d'une existence harmonieuse et joyeuse.

**Transforme ta vie, un ressenti à la fois.
Rejoins l'International Somatic School aujourd'hui.**

WWW.SOMATIC-SCHOOL.COM



Notre Mission

L'International Somatic School est un leader dans l'enseignement de la connexion corps-esprit, offrant des programmes personnalisés pour aider ses membres à écouter leur corps, améliorer leur sommeil, augmenter leur bonheur, et guérir les douleurs. Grâce à une combinaison d'expertise, d'innovation et d'une communauté soutenante, l'école vise à transformer des vies en révélant le potentiel inné et souvent oublié du corps humain.

Rejoindre l'International Somatic School, c'est s'engager dans un voyage transformationnel pour une vie plus épanouie.





DÉCOUVRE LE PROGRAMME

“Libère ton Corps”

Un voyage somatique vers plus d'aisance et de résilience
Reprogramme ton système nerveux en 10-15 minutes par jour



- » Restaure ton niveau d'énergie physique, retrouve de l'entrain et du plaisir
- » Apprends à te ressourcer, te rééquilibrer et à te détendre corps & esprit
- » Retrouve un meilleur sommeil, des nuits plus réparatrices
- » Dénoue et dépose tes habitudes de tension physique et mentale

788€ au lieu de ~~888€~~



REJOINS LA FORMATION
AU PRIX SPÉCIAL ICI

