

## ATELIERS CHAMANIKES

à Paris 10<sup>e</sup>

Pascal Gautrin

Les ateliers chamaniques,  
que vient-on y chercher ?...

- apprendre à **voyager à l'intérieur de son corps** par le moyen de la pensée intuitive,
- affiner ses qualités d'**intuition** et de **ressenti**,
- se redécouvrir soi-même, pour se voir tel que l'on est à la *source* lorsqu'on réussit à se dégager des *sur-moi* qui brident la personne et déforment ses propres perceptions de son image,
- déployer ses capacités imaginatives aussi bien que physiques... **grâce au rêve éveillé**,
- amadouer ses peurs,
- prendre sa place et trouver son équilibre physique et psychique en acceptant les dimensions de l'espace au milieu duquel on évolue – sans se diminuer ni se renfler,
- débloquent le *point d'assemblage*,
- dégager le corps qui a été serré et étouffé par le stress, la fatigue, l'angoisse et lui redonner sa dimension ; retrouver la mobilité de la cage thoracique et des articulations par le *décollement* de la musculature...

Quels exercices pratiques ?...

- les **voyages chamaniques**, méditations actives au **tambour** et au **chant**
- la *squelettisation* (méditation immobile)
- le **rêve éveillé** ; les états de conscience accrue (obtenus grâce à la mobilité de la pensée intuitive et par le rêve – sans adjuvant extérieur)
- le mouvement pour le placement de la pensée et du corps – de la **pensée dans le corps**
- le *langage inventé*
- les jeux de l'écoute, de la danse, de la parole...

Dans les ateliers chamaniques, on ne travaille pas – on rêve !

Pour en savoir plus, il est possible de consulter l'article : *Pour que les dieux descendent – Art & Chamanisme*, sur le site [www.atelierportesoleil.com](http://www.atelierportesoleil.com)

**SÉANCES INDIVIDUELLES** sur rendez-vous  
courriel : [pascal.gautrin@gmail.com](mailto:pascal.gautrin@gmail.com) / tél. 06 87 38 92 70