

HARMONIOLOGIE

Trouver sa voix, trouver sa voie

« La respiration anime inlassablement le possible qui est en nous »

(Le chant de l'être, Serge Wilfert)

L'Harmoniologie, une **discipline** basée sur :

- La **maîtrise** de la **respiration**,
- La **concentration**,
- L'**expression vocale** et **kinésique**
- Le **développement** des **ressources naturelles**

Applications :

- **Relaxation**,
- **Préparation** et **visualisation mentale**
- **Maitrise** et **gestion du souffle**
- **Décontraction musculaire**
- **Ancrage axial** et **équilibre**
- **Recentrage, concentration**
- **Tonicité respiratoire** dans la **mobilité du corps**
- **Déblocage émotionnel**
- **Maitrise de soi**
- **Expression** intentionnelle **vocale et kinésique**
- **Communication**
- **Interaction**

L'**approche thérapeutique** de cette discipline est considérée comme complémentaire à divers soins, thérapies et activités

L'**Harmoniologie** est une **discipline** qui s'appuie sur une technique alliant **relaxation, préparation** et **visualisation mentale, maitrise** et **gestion du souffle, décontraction musculaire, ancrage axial** et **équilibre, mouvements** et **tonicité respiratoire** dans la **mobilité du corps**, résonnance et **expression intentionnelle**.

Il s'agit de l'application d'un travail sur l'**interdépendance** dans le but d'aboutir au **développement** de la **concentration**, de la **perception**, de la **précision**, du **ciblage de l'intention** et d'une meilleure **maîtrise de soi** et **de ses émotions**.

Basée sur l'**exploitation des ressources naturelles profondes** de l'être et sur l'**implication** incontournable du pratiquant, l'Harmoniologie véhicule et **dynamise**, sous toutes leurs formes, l'**écoute de soi, des autres** et du **monde extérieur**, la **confiance** et le **respect**, la **cohérence**, la **persévérance**, la **constance** et le **détachement**.

L'Harmoniologie favorise le **recentrage** et influe sur le **déblocage émotionnel atténuant** ainsi les **effets psychosomatiques** liés au **stress**, aux **tensions**, aux **peurs** et à la **déconcentration**.

Cette discipline repose sur la base fondamentale de la **pratique** de la **respiration basse** et **dorsale**, sur la découverte et l'utilisation de l'**appareil phonatoire** et sur la prise de conscience de la fréquence de rayonnement interne et externe de l'**énergie** et de la **vibration**.

L'apprentissage et la **maitrise** de la **respiration**, l'**expression vocale** et **kinésique** consolident le lien entre l'esprit, l'émotion et le corps. « Vouloir faire c'est projeter, faire c'est être dans l'intention »

L'approche particulière de l'Harmoniologie facilite la compréhension et l'**acceptation de soi**, l'ouverture vers la **communication**, l'échange, la **complémentarité** et donc, par incidence, vers l'**aisance de la formulation verbale** et l'**art oratoire**, la **transmission**, l'**interaction** et la **cohésion du groupe**.

L'évolution progressive de l'apprentissage de **cette discipline s'adapte à chaque individu** en tenant compte de sa **psychologie** et de ses **capacités physiques**.

Dans le **respect du rythme** de chacun et tout en considérant le chemin parcouru, les **acquis** ainsi **conservés** par la **faculté d'imprégnation du corps** se transforment en **actes reflexes**.

L'Harmoniologie est **appropriée à tout public** et à **tout âge** de la très petite enfance jusqu'aux seniors. Elle peut être pratiquée dans **diverses structures** sous forme de **séance individuelle personnalisée** ou bien **collective**.



Annie Laurence Lieutier crée l'**Harmoniologie** après plusieurs années de pratique et de recherche sur l'ouverture de soi, le recentrage, le développement de l'expression libre et la communication.

Elle a pour projet d'élargir la pratique de l'Harmoniologie en couplant **expression vocale** et **expression picturale**.

Contact : 07 86 98 65 14
harmoniologie@orange.fr