

« A l'écoute de la vérité  
du corps, il est possible  
de découvrir ce que nous  
pouvons accomplir, la  
personne que nous pouvons  
être, comment nous  
pouvons vivre et aimer ».

Marion Rosen

Méthode Rosen



# La Méthode Rosen permet d'approfondir la relation « corps-esprit ». Découvrez tout votre potentiel.

Les tensions musculaires créées au fil du temps peuvent « se figer » et se refléter dans notre corps par la façon dont nous serrons les mâchoires, nous contractons nos épaules, ou simplement par notre difficulté à nous détendre.

Cela se produit à notre insu tant cela est devenu habituel et familier. Lorsque nous fournissons un effort pour nous adapter à une situation qui ne nous convient pas, lorsque nous nous sentons obligés de contrôler notre vie ou encore pour retenir nos émotions, nous contractons de façon instinctive nos muscles et retenons notre respiration. Ces réflexes réduisent notre vitalité. Marion Rosen, fondatrice de la méthode, appelle ces attitudes des « barrières inconscientes contre la vie ».

La Méthode Rosen permet de ralentir et d'explorer notre monde intérieur. Son toucher doux invite nos tensions à la détente et révèle peu à peu notre personne véritable cachée derrière l'armure musculaire. A mesure que surviennent les changements physiques, notre attitude face à la vie évolue. Ces transformations conduisent à nous accepter tel que nous sommes, à rééquilibrer notre système nerveux, et à installer une relation plus harmonieuse entre le corps et l'esprit.



## Pourquoi recevoir une séance ?

- Aller à la rencontre des inconforts physiques et émotionnels ressentis, qui pourraient être soulagés par une profonde relaxation.
- En complément d'une psychothérapie, favoriser la prise de conscience de l'intelligence du corps.
- Mettre en évidence nos schémas de réactions conscients ou inconscients face au stress et à ses conséquences.
- Accompagner le processus de rétablissement après une expérience traumatisante afin que la tolérance, la résilience et l'acceptation puissent se développer.
- Offrir la possibilité d'une écoute dirigée vers l'intérieur pour s'orienter pendant les périodes de transformation et de découverte de soi.
- Explorer de nouvelles possibilités dans un environnement sûr et expérimenter la vie sans recourir à des stratégies de défense.

Votre praticien-ne certifié-e:



Membre de l'Institut Rosen international  
[roseninstitute.net/fr](http://roseninstitute.net/fr)