

THERAPIE PSYCHOCORPORELLE *core energetics*

Nous naissons tous avec un flot libre d'énergie dans notre corps. En grandissant, nous expérimentons des relations et des événements blessants contre lesquels nous devons nous protéger. Notre flot est alors interrompu et l'énergie est bloquée. Ces mécanismes de défense sont vitaux pour notre survie, mais au fur et à mesure des années, la répétition de ces actions se transforme en comportements négatifs et destructeurs qui s'expriment à la fois dans notre corps et au niveau émotionnel. Nous nous déconnectons de notre essence, limitant notre libre expression dans le monde.

Core Energetics est un processus thérapeutique qui intègre corps, mental et esprit. En travaillant avec le mouvement, la respiration, le contact et la relation, nous rentrons en lien avec notre être profond. Progressivement, nous prenons conscience de toutes les façons dont nous nous empêchons de vivre une vie pleine et épanouie. Nous contactons les manières dont nous bloquons notre énergie - et donc nos émotions - dans certaines parties de notre corps.

En apprenant à bouger notre énergie dans notre corps, nous apprenons à libérer nos émotions et à nous connecter à toutes nos sensations. Cette libération amène le plein potentiel de notre énergie de vie, et avec elle, créativité, dynamisme et joie de vivre.

Dans ma pratique, je vous soutiens à créer un espace de sécurité et de confiance au sein duquel les vieux schémas qui ne vous servent plus peuvent remonter à la surface de votre conscience. En permettant à toutes les émotions qui y sont associées d'être exprimées et ressenties, vous évoluerez plus centré et ancré en vous-même. Vous serez encouragé à sauter dans l'inconnu, hors de votre zone de confort, pour découvrir les qualités qui font de vous un être unique, sensible et créatif.





Alexandra Ost

0476.95.16.24

hello@alexandraost.com

Centre Les Magnolias,
rue Mareyde 35, 1150 Bruxelles

Aider les autres à se reconnecter à eux-mêmes est ce qui me passionne.

Dans ma vie, me reconnecter à moi-même est ce qui m'a libérée. Avocate dans un cabinet international, je me suis perdue, essoufflée, oubliée. J'ai alors entamé un long chemin à la découverte de moi-même qui m'a permis de retrouver souffle et liberté. Aujourd'hui, j'ai le désir de partager ce chemin avec d'autres et de transmettre ce que j'ai découvert qui empêchait mon âme de déployer ses ailes et mon cœur de dire pleinement Oui! à la Vie.

Ma voie m'a amenée à explorer et me former dans différents domaines: les énergies subtiles, la thérapie psychocorporelle et le monde jungien de l'inconscient.

Mais ce que j'ai vraiment à offrir est la présence de mon âme qui connaît la douleur de perdre et de lâcher-prise, la peur d'aimer et d'être vulnérable, ainsi que le désir intense de vivre à partir du plus profond de mon être.

Ma passion est d'accompagner les autres à se reconnecter à eux-mêmes, au centre de leur être, à ce noyau d'énergie vitale qui nous nourrit et nous met en joie. Un peu comme une sage-femme, un pont entre deux mondes, j'offre la présence et l'espace nécessaires pour que l'être puisse se dévoiler, se révéler à lui-même et enfin naître au monde.

Je serais honorée de pouvoir vous accompagner sur votre propre cheminement intérieur à la découverte de vous-même.

