https://annagrana.com

Anna Grana

Revitalisez votre bien-être grâce à la PNL, à l'hypnose et à la sophrologie!

Praticienne en PNL
Sophrologue

Praticienne en Hypnose
Soin sonore aux bols tibétains

Séances au cabinet et à distance

Je t'aide à surmonter:

Stress **Mauvaises comportements**

Douleurs chroniques

Sentiments négatifs

Problèmes de sommeil

Peurs et phobies

Dépendance au tabac...

+33 7 87 03 69 82

letoile_alpine

Anna Grana

Je tiens à vous exprimer ma sincère gratitude pour votre décision inspirante de prendre soin de votre corps et de votre esprit. En choisissant d'investir dans votre bien-être, vous avez accompli un premier pas significatif vers une vie plus équilibrée et épanouissante.

Votre engagement envers votre santé mentale et physique est une décision puissante qui témoigne de votre détermination à cultiver une vie pleine de vitalité.

Se lancer dans un parcours de bien-être peut parfois être un défi, mais chaque petit pas que vous faites compte énormément.

Je suis là pour vous soutenir à chaque étape de ce voyage, vous guidant vers des pratiques qui renforcent votre corps et apaisent votre esprit. Votre engagement envers votre propre bien-être est un acte d'amour envers vous-même, et je suis honorée de faire partie de ce voyage avec vous.

N'oubliez pas que chaque petit effort que vous mettez contribue à une transformation significative. Continuez à prendre soin de vous et à prioriser votre santé, car vous méritez une vie épanouissante et pleine de vitalité.

Avec toute ma gratitude,

Anna Grana

Anna Grana

La respiration joue un rôle essentiel dans notre bien-être général, agissant comme un pont entre le corps et l'esprit. Elle est à la fois un acte involontaire et quelque chose que nous pouvons contrôler et moduler consciemment. En prenant conscience de notre respiration et en apprenant à la réguler, nous pouvons influencer profondément notre état mental, émotionnel et physique.

L'importance de la respiration ne se limite pas à sa fonction biologique essentielle d'oxygénation du corps. Elle est également au cœur de pratiques ancestrales et modernes de bien-être, notamment l'hypnose et la sophrologie. Ces disciplines reconnaissent le pouvoir de la respiration comme un outil de transformation personnelle et l'utilisent pour induire des états de relaxation profonde, réduire le stress et améliorer la qualité de vie.

En hypnose, la respiration est souvent utilisée pour faciliter l'entrée dans un état de transe léger, où l'esprit devient plus réceptif aux suggestions positives. Elle aide à focaliser l'attention et à diminuer l'activité mentale, permettant aux individus d'accéder à des ressources intérieures souvent inexploitées pour favoriser la guérison ou le développement personnel.

La sophrologie, quant à elle, emploie des exercices de respiration pour harmoniser le corps et l'esprit, en cultivant un état de conscience équilibré. Ces techniques respiratoires, associées à des visualisations et des mouvements doux, visent à renforcer la résilience face aux défis de la vie, à améliorer le sommeil et à élever le niveau général de bien-être.

En somme, la respiration est bien plus qu'une simple fonction vitale. C'est une clé pour déverrouiller notre potentiel de guérison, d'équilibre et de transformation. Les techniques de respiration utilisées en hypnose et en sophrologie nous offrent des moyens puissants pour influencer positivement notre santé physique et mentale, nous rappelant que parfois, le remède le plus efficace est aussi le plus naturel : notre propre souffle.

Anna Grana

La respiration diaphragmatique pausée

Anna Grana

Anna Grana

Cet exercice favorise la relaxation en ralentissant le rythme respiratoire, ce qui envoie des signaux au
système nerveux parasympathique pour calmer le corps et l'esprit. Cette technique peut être
particulièrement utile pour réduire l'anxiété et promouvoir un état de calme intérieur.
La respiration pausée est une technique qui vise à ralentir le rythme respiratoire, favorisant
ainsi la relaxation et la tranquillité.
- Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.
- Relâchez les épaules et détendez votre corps.
2. Attention à la posture :
- Adoptez une posture naturelle avec le dos droit.
- Placez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine.
3. Cycle de Respiration :
- Inspiration : Inspirez lentement et profondément par le nez, en sentant l'air remplir vos poumons.
Essayez d'élargir votre abdomen plutôt que de soulever votre poitrine. (On observe un mouvement
significatif de l'abdomen pendant l'inspiration, où l'abdomen se gonfle comme un ballon, tandis que la
poitrine reste relativement stable).
- Pause : Retenez doucement votre respiration pendant un bref moment, sans forcer.
- Expiration : Expirez lentement et complètement par la bouche ou le nez. Conscient de l'air qui
quitte vos poumons.
- Pause après l'expiration : Restez sans respirer pendant un moment, avant de commencer le
prochain cycle.

4. Répétez :
- Répétez ce cycle de respiration posée pendant 5 à 10 minutes.
1. Positionnement :
- Ajustez la durée de chaque phase selon votre niveau de confort.
Conseils :
- Concentrez-vous sur la lenteur et la régularité de votre respiration.
- Essayez d'éliminer les tensions musculaires à chaque expiration.
- Pratiquez cet exercice de respiration posée avant de vous coucher pour favoriser le sommeil.
!!!Important!!!
(pour chaque exercice de respiration ainsi qu'en période de stress, etc):
Nous prendrons conscience de nos points d'appui.
Conscience de notre présence, sur notre chaise (lit, sol...), de notre présence dans cette pièce.
Nous nous concentrons sur les mouvements de notre abdomen reliés à l'inspiration et à l'expiration.
Simple prise de conscience de notre mouvement respiratoire, naturel, spontané.
Nous vivons la présence de notre corps.
Nous nous laissons tout le temps nécessaire pour une complète récupération finale.

Anna Grana

Les bases d'une véritable séance de Sophrologie

Bienvenue à cette séance de sophrologie, axée sur une technique fondamentale pour établir une base solide de bien-être et de conscience sophronique.
Au début de
chaque séance, nous explorerons cette pratique pour préparer votre esprit et votre corps à tirer le meilleur parti des techniques spécifiques qui suivront:
Sophronisation de Base Vivantielle (SBV)

La Sophronisation de Base Vivantielle constitue un pilier essentiel de la Sophrologie, elle s'agit d'un entraînement délibéré visant à renforcer la présence du corps dans la conscience sophronique.
Analogique à un scan corporel, cette technique vous guide à travers différentes parties
de votre corps.
En vous concentrant sur chaque zone, observez là, passez la en revue et activez "la vivance" (En sophrologie, le terme "vivance" est utilisé pour décrire un état de vitalité,
de présence, et de conscience accrue dans l'expérience sensorielle. La vivance se réfère à l'intensité de la perception et à la qualité de l'expérience vécue à un moment donné).
Dirigez votre attention vers la forme et la présence de chaque partie du corps, éveillant
ainsi les sensations corporelles. Cette pratique prépare votre esprit à plonger plus profondément dans l'état sophronique avec une conscience accrue.
Ces moments d'intimité avec votre corps contribuent à instaurer une sensation de récupération, renforçant ainsi votre présence dans le moment présent.
La Sophronisation de Base Vivantielle crée une assise solide pour les exercices sophrologiques spécifiques à venir, offrant une expérience enrichissante pour votre bien-être mental et physique. Profitez de cette exploration consciente et ouvrez-vous à
la richesse des sensations que votre propre corps peut vous offrir.
Votre objectif est de comprendre le protocole de la technique et d'être en mesure de la
réaliser en toute autonomie. Parfois, nous ne pouvons pas consacrer 40 minutes à l'exécution des techniques, il est donc essentiel d'apprendre à les effectuer de manière
plus rapide, notamment en cas de besoin urgent, en 15 à 20 minutes. L'essentiel est que vous soyez capable de l'appliquer de manière abrégée en cas de besoin, et que cela devienne automatique, tout comme un entraînement sportif.

Comment ça se passe?
Vous prenez conscience de la forme et de la présence de différentes parties de votre corps. Pas besoin de texte, fermez simplement les yeux, concentrez-vous sur votre respiration, les points d'appui, puis passez mentalement en revue votre corps
de la tête jusqu'aux orteils.
Voici un exemple, vous pouvez juste nommer les parties du corps (“la tête”, “le nez”,
etc).
Je m'installe le plus confortablement possible ... et je ferme les yeux .../...
Progressivement je me ferme aux activités extérieures et je me concentre sur ma respiration ... sur la vie intérieure de mon corps .../...
Je respire à mon rythme, calmement, et je prends conscience de la forme de mon corps, puis de mon visage ... du rythme et de l'harmonie de ma respiration ... /...
Je prends consciencede mon front ... je détends les muscles autour des yeux ... je sens
les paupières reposées, détendues, plus lourdes sur mes yeux ... je sens le poids des
globes oculaires ... mes yeux semblent flotter dans leur orbite je respire toujours calmement, à mon rythme .../...
Puis je prends consciencede mon nez ... des oreilles ... des joues ... face externe ... face
interne ... je détends la mâchoire, je laisse lentement la bouche s'entrouvrir et je décolle
la langue du palais si cela est nécessaire .../...
Je prends conscience de mon visage, maintenant calme et détendu ... je sens l'air frais
passer entre mes lèvres ou par mes narines ... je respire tranquillement ... à mon rythme .../...
Puis je poursuis cette détente sur le haut de mon corps enprenant la conscience de
mon cou ... face antérieure face postérieure ... les vertèbres cervicales se placent bien
autour de leur axe ... les épaules se relâchent et tombent j'élimine les tensions au niveau des bras ... des tendons des coudes ... des avant-bras ... jusqu'aux poignets ...
jusqu'aux mains ... l'intérieur des mains la pulpe des doigts ... et je laisse venir des sensations de détente, de chaleur ou de picotements .../...
Je respire tranquillement, à mon rythme ... je laisse circuler ces sensations de repos
dans mes bras, jusqu'aux épaules puis dans le buste où les muscles de la poitrine se
relâchent .../...

Je prends conscience de mon ventre ... la ceinture abdominale se détend ... seule ma respiration vient rythmer harmonieusement le mouvement de mon ventre ... puis je
vais chasser les tensions au niveau du dos ... en plaçant lentement chaque vertèbre sur
l'appui que j'ai choisi ... depuis les cervicales jusqu'aux lombaires .../...
Je prends conscience des muscles fessiers ... du bassin toute la partie supérieure de mon corps est maintenant détendue et je respire toujours calmement, tranquillement à
mon rythme ... à chaque respiration, je me sens de plus en plus au bord du sommeil,
détendu .../...
Je poursuis ma relaxation en relâchant les muscles des cuisses ... les genoux les mollets ... les chevilles et jusqu'à la plante des pieds et le bout des orteils .../...
Mon corps est maintenant totalement reposé ... sans tension il vit au rythme de ma respiration harmonieuse et calme .../...
Je laisse alors circuler les sensations agréables engendrées par cette détente ... impressions de repos ... peut-être de légèreté ... de détente parfaite et d'harmonie ...
j'enregistre ces sensations positives .../...
Je prends conscience de ma respiration qui m'apporte la paix ... le calme ... la détente ...
et la confiance en moi ... je prends conscience de mon corps parfaitement relaxé ... au
bord du sommeil .../... .../... .../...
2 - Pause phronique de totalisation
Après cet exercice, vous vous accordez quelques minutes pour « mémoriser » les sensations ressenties et prendre conscience des modifications et des nouveaux équilibres engendrés par la séance.
3 - On active 3 capacités
- confiance en soi
- harmonie corps-esprit
- capacité d'espoir en une vie réussie:
"À l'inspiration, j'active ma capacité ; à l'expiration, je la diffuse dans tout mon corps".

4 - Phase de désophronisation
Doucement je commence à bouger les extrémités de mes membres ... les mains ... les
orteils ... j e m'étire ... je baille si j'en éprouve l'envie comme si je sortais d'un profond
sommeil alors que je n'étais qu'au bord du sommeil .../...
Je me caresse le visage ... /...
Les bras ... /...

Le corps . . . et ce n'est qu'au dernier moment que j'ouvre les yeux ... /...
Que je prends conscience de ma présence dans la pièce.../...

5 - Phénosescription (sert à décrire les phénomènes perçus pendant la séance. C'est à dire les sensations corporelles, les perceptions, les images , les impressions, les pensées ou émotions qui ont pu émerger pendant la pratique)

Découvrez la puissance de la sophrologie, de l'hypnose, et de la PNL pour transformer votre vie.

Ces méthodes éprouvées vous aideront à mieux gérer le stress, à renforcer la confiance en soi et à améliorer votre bien-être global.

Prêt à faire le premier pas vers une vie plus équilibrée et épanouie ?
Contactez-moi au +33 7 87 03 69 82 pour débuter votre voyage vers le changement.

Anna Grana