



### © Le mot de la directrice



L'ESSA, créée en 2004, est née de notre passion pour la sophrologie et son enseignement. Aujourd'hui, la renommée de l'ESSA ne cesse de grandir du fait de son sérieux et de son implication dans la sophrologie, mais aussi du fait de ses projets qui fleurissent et s'étoffent. C'est un plaisir de vous adresser la première newsletter de l'école, preuve du dynamisme d'une équipe dont le désir est de communiquer,

de faire évoluer la méthode et ses pratiques, et de transmettre une discipline qui nous est chère. Cette pleine éclosion de l'école se fait en synergie avec l'éclosion du printemps qui arrive comme une renaissance, avec la magie de ses senteurs, de sa douceur, de ses couleurs... et de ses pollens, petites particules naturelles chargées de vie et d'énergie qui vont au gré du vent, des insectes et de la pluie... perpétuer la vie. Malheureusement, tout le monde ne porte pas ce même regard sur le pollen, il est pour certains source de nombreux problèmes plus ou moins graves, et suffisamment gênants pour transformer cette magie en cauchemar. Condamnant ces personnes à éviter les magnifiques petites routes de campagne, les merveilleux jardins. Au cours des quinze dernières années, le nombre d'allergiques a doublé. Au printemps, l'homme, élément de cette nature, a besoin lui aussi de s'ouvrir au monde, de respirer le soleil, les parfums, les couleurs, le printemps. Pourquoi n'est-il pas dans son élément lors du printemps ? Pourquoi cette nature lui devient-elle hostile, agressive, de telle sorte que son corps doit lutter, s'opposer, se protéger contre ces pollens « ennemis » ? Son système immunitaire s'emballe et produit un grand nombre d'anticorps, se retournant contre certains pollens, pourtant inoffensifs, vécus alors par les cellules immunitaires comme de dangereux microbes. « Corps étrangers dangereux », le système immunitaire réagit de façon pathologique. Le principe de la désensibilisation classique qui consiste à administrer progressivement des doses croissantes d'extraits d'allergènes, est un procédé qui permet à l'organisme de s'habituer peu à peu aux « indésirables » pollens. »... (suite page 2)

### ⚙ « Bonjour Lumière du Jour ! Bonjour Existence Nouvelle ! »



Ce printemps 2011 voit éclore la nouvelle lettre d'informations de l'ESSA, qui paraîtra à l'occasion de chaque solstice pour évoquer l'actualité toujours plus chargée de l'École et de la Sophrologie en général. *Accueillons-la, avec l'arrivée des beaux jours et de tous les phénomènes qui apparaissent à notre conscience en éveil. Profitons-en pour paisiblement nous réconcilier avec le pollen grâce aux précieux conseils d'Anne Almqvist. Inspiration, conscience du corps détendu, Expiration, bonheur vital... Puissions-nous vivre et intégrer ce profond sentiment existentiel à nos longues journées ensoleillées ! Et comme l'a dit un sage indien, souvenons-nous que « la grâce est comme le soleil qui brille pour tous, encore faut-il ouvrir les volets de sa maison, si l'on veut jouir de sa lumière »... P.B. ●*

### 👁 L'ESSA, une École, une Attitude, un Regard

Si l'ESSA se distingue par le sérieux et la variété de ses enseignements, avec la formation aux techniques de Schultz, Jacobson, Vittoz, ou encore de la Pleine Conscience (*Mindfulness*), en compléments efficaces de la Sophrologie, elle se distingue aussi par son approche pédagogique, son attitude et son intérêt très marqués pour la phénoménologie qui est l'une des grandes sources d'inspiration de notre Méthode. En avril dernier, tous les formateurs de l'ESSA ont suivi un séminaire de perfectionnement avec Gérard Thouraille, renforçant ainsi, au feu d'une philosophie vécue, l'alliance, le dynamisme et l'esprit d'une équipe complice, soudée et souriante ●

### UN EXERCICE DE SAISON

Dans un jardin, au bord de la mer, à la montagne, sur un balcon ou simplement en terrasse d'un café, relaxez votre corps de la tête aux pieds, pénétrez dans la sensation de vos tissus et de votre verticalité. Élargissez votre attention aux rayons et à la présence du soleil. En inspirant, prenez conscience et laissez pénétrer son énergie vitale par le sommet de votre tête, et en expirant, laissez-la se déverser, se diffuser, rayonner dans l'intimité de votre cerveau, de votre moelle épinière, de votre plexus solaire, et dans toutes les cellules de votre corps. Ressentez la sève de votre grand arbre de vie irradier, nourrir et protéger tous vos organes. Fusionnez avec elle. À chaque souffle, prenez le temps de vivre ce profond sentiment de bonheur vital, et la simple joie d'être ici et maintenant, tout entier et pleinement vivant ●



De gauche à droite, toute l'équipe des formateurs: Danièle Sabbah, Anne Almqvist, Anne Mithieux, Sophie Chatizer, Patricia Gotteland, Pierre Bonnasse, Stéphane Courtial.

© Le mot de la directrice (suite...)



« La sophrologie est une désensibilisation naturelle et efficace. Si je regarde la nature, je peux me rendre compte que je suis un élément de cette nature calqué sur un fonctionnement similaire. Il suffit d'observer cette nature, elle s'ouvre à moi lorsque je m'ouvre à elle, sur le même cycle circadien, mais aussi sur

le même cycle circannuel. En sophrologie, cette harmonie se nomme « alliance ». Issus de cette terre originelle, nous portons en nous toute notre historicité. Sachant que nous venons d'une longue lignée qui a son point de départ dans la matière vivante des premières formes de vie apparues sur la planète, il y a plus de 3,4 milliards d'années, quel est notre capital génétique ? Laissons-nous nous ouvrir à la perception de la force des gènes, à la force phylogénétique de l'être, en allant saisir en pleine conscience l'énergie qui se trouve dans chacune de nos cellules pour reconnaître ce qui est « soi », le propre de l'homme depuis l'évolution de la vie dans ses premières formes, jusqu'à notre vie propre d'humain à travers la RDC 7. Nous pouvons revivre la phylogénèse, l'évolution de la vie dans ses premières formes, jusqu'à notre vie d'être humain, quelque part contenue en nous au niveau cellulaire, de manière à vivre en pleine conscience « notre nature » et faire « alliance » avec la nature. Puis, nous pouvons naturellement porter un regard nouveau sur les pollens, sur le contenu cellulaire du pollen porteur d'une force de vie que nous retrouvons dans nos cellules propres. Laissons-nous aller à la magie du monde qui s'enchevêtre, vivons la danse des pollens qui nous sont « chairs ». Saisissons la grâce du printemps qui s'offre à nous, symbiose des éléments. Inspirons et savourons cette rencontre, cet échange. Laissons-nous aller à cette reconnaissance, à « l'autre », comme l'écrit Pierre Bonnasse, « ce monde dans lequel je me reconnais et que je reconnais aussi en moi, comme si nous étions baignés dans une essence commune », cette nouvelle rencontre, comme une continuité dans le monde des vivants • Anne ALMQVIST

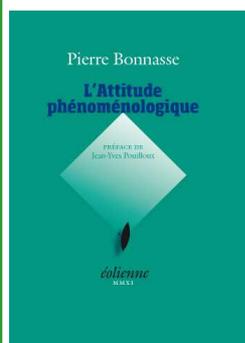
👁️ À VOIR: HUBBLE - Au-delà des étoiles ♥♥♥



Le film de Toni Myers diffusé en ce moment à la Géode vous entraînera bien loin du 19<sup>ème</sup> arrondissement de la capitale, pour un grand voyage à travers les galaxies, dans les mystères du cosmos. Du décollage aux sorties dans l'espace à 600 km de la Terre, partagez la mission intense des astronautes partis sauver le satellite, et observez avec un nouveau regard les merveilles de l'univers à travers les yeux du télescope spatial Hubble. Le corps détendu, votre conscience ne fera plus qu'un avec le vaste espace tout accueillant, dans lequel apparaissent planètes, étoiles et... émotions. Une expérience à vivre absolument. Phénomènes garantis !

Réservations: [www.lageode.fr](http://www.lageode.fr). 45 minutes •

📖 À LIRE: L'ATTITUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE



Vient de paraître aux éditions Éoliennes: *L'Attitude phénoménologique, Notes sur la conversion et la non-dualité du regard*, de Pierre Bonnasse, avec une magnifique préface de Jean-Yves Pouilloux. Un ouvrage qui invite son lecteur à pratiquer l'époché pour vivre la grande expérience de la « réduction », en quête du mystère de l'Essence, et comprendre avec Marcel Proust que « le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux » •

Dates de rentrée

Formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien

- **Promotion A :**  
rentrée le 10/10/2011
- **Promotion B :**  
rentrée le 22/10/2011
- **Promotion C :**  
le 23/01/2012
- **Formation de Master :**  
rentrée le 12/09/2011

Rens. & Inscriptions

ESSA  
01.60.33.01.42  
06.85.43.57.49

[www.essasophro.com](http://www.essasophro.com)  
[essa.sophro@wanadoo.fr](mailto:essa.sophro@wanadoo.fr)

† STAGES & SÉMINAIRES 2011

La Sophrologie et le Ludique.

Animé par Stéphane Courtial. Le but des stages étant de prendre du plaisir à "être" dans le "je". En week-end à Vincennes. Contact: 06 03 81 36 15. Les dates sont disponibles sur le site [www.essasophro.com](http://www.essasophro.com)

Sophrologie & Vacances.

Animé par Pierre Bonnasse. Entraînement intensif d'une semaine en Sophrologie sur le thème des 5 éléments et de la Relaxation Dynamique, aux pieds des Pyrénées, dans un magnifique hôtel\*\*\*. Week-ends prévus à Vincennes pour la rentrée 2011. Contact: 06 34 12 73 19. Dates & Informations: [www.sophroconsult.com](http://www.sophroconsult.com) •



👋 Appel à contribution

Vous êtes élève, sophrologue ou formateur et vous souhaitez partager un point de vue, une phénodescription, une expérience, une technique originale, une information, ou simplement une brève réflexion sur un sujet qui vous tient à cœur ? Envoyez votre participation à [essalettre@gmail.com](mailto:essalettre@gmail.com)... Prochain « Essa-Infos » à paraître au début de l'été, fin juin •



ESSA-INFOS La lettre d'information gratuite de l'ESSA

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE

Organisme de Formation Professionnelle Diplômante de Sophrologie et de Relaxologue — 8 rue Jean Moulin 94300 Vincennes  
Tél: 06 85 43 57 49 — Mail: [essa.sophro@wanadoo.fr](mailto:essa.sophro@wanadoo.fr)  
Website: [www.essasophro.com](http://www.essasophro.com)  
Directrice de l'École et de la publication : Anne Almqvist  
Conception, Rédaction & Mise en page : Pierre Bonnasse •