



Etats Modifiés de Conscience : 4 techniques pour développer ses capacités d'attention et sa créativité

Premier événement français dédié à l'épanouissement personnel et l'art de vivre, le Salon Zen s'est toujours fait l'ambassadeur des méthodes et pratiques ouvrant de nouveaux horizons de conscience, de sensibilité et de mieux-être.

Sa 32^e édition, qui se tiendra du 26 au 30 septembre 2019, à l'Espace Champerret - Paris 17^e, ne dérogera pas à la règle avec la présence de 350 experts entièrement dédiés aux pratiques ancestrales, établies ou d'avant-garde qui font sens dans notre société actuelle. Parmi elles, de nombreuses méthodes permettent d'agir sur les Etats Modifiés de Conscience (EMC) dont l'attention et la créativité font partie des multiples bienfaits.

Invitation gratuite
à télécharger
sur le site
www.salon-zen.fr

Forts de ressources insoupçonnées, nous oublions parfois que chacun d'entre nous possède de réels potentiels pour affiner son acuité d'attention et sa créativité. En agissant sur les rythmes et ondes transmises dans le cerveau, certaines méthodes (hypnose, héli-sinc, méditation, rebirth...) permettent de développer les Etats Modifiés de Conscience. Favorisant ainsi le déploiement de notre conscience, on accède à une autre perception de notre environnement et une autre sensibilité.

Le Salon Zen réunira des spécialistes de la question afin d'aborder, avec tous les atouts nécessaires, la rentrée 2019.

L'hypnose

En instaurant une plus grande suggestibilité, l'hypnose favorise les changements positifs. Elle permet l'accès à un état modifié de conscience reliant le cerveau gauche rationnel (lié au mental et à l'analytique) et le cerveau droit émotionnel (lié à l'intuition, à la créativité, à l'imagination...).

Par les techniques d'inductions hypnotiques, il est possible d'agir sur l'activité cérébrale et de la modifier. Ainsi, le rythme du cerveau passe des ondes bêta (état de veille habituelle) aux ondes alpha voire thêta, au rythme plus lent. Cet état de conscience procure de nombreuses actions positives : meilleure concentration, accroissement de la mémoire, développement de la créativité, de l'intuition...

École centrale d'hypnose - www.ecole-centrale-hypnose.fr

Hypnosup - www.hypno-sup.com

Agnès Humbert - www.agnes-humbert.fr

Corinne Soares - www.corinne-reiki.com

Didier Joire - www.hypnose-cannes.fr

Technique Monroe

Harmonic Vision, le Centre de recherche et de développement sur les états de la conscience et la création de valeur globale, propose de nombreuses formations afin d'ouvrir son potentiel et le concrétiser.

Parmi les différentes techniques, la méthode sonore Héli-sinc de l'Institut Monroe favorise l'héli-synchronisation des 2 hémisphères cérébraux ainsi que l'expérimentation de différents niveaux de

conscience nommés. Les recherches actuelles tendent à démontrer que lorsque les deux hémisphères du cerveau d'un sujet fonctionnent de façon synchronisée, il lui est possible d'accéder à un état hautement productif et cohérent, centré et unifié.

*Harmonic Vision - www.harmonic-vision.com
Catherine Henry-Plessier - <https://catherinehenryplessier.com>*

La méditation

La méditation permet de se recentrer et d'arrêter le vagabondage de nos pensées, responsable du manque d'attention. En prenant conscience de cette errance, il est possible d'intervenir sur cet automatisme du cerveau. Les exercices de respiration participent à développer l'attention focalisée, en facilitant la concentration par le souffle.

Les exercices d'ouverture attentionnelle consistent à accueillir toutes les sensations, émotions ou pensées qui nous envahissent et agir dans une perspective d'observateur pour ramener l'attention à l'instant présent. Ce travail sur la pensée a également pour but d'acquérir le non-jugement, c'est-à-dire de ne pas se laisser envahir par des pensées, qu'elles soient anxiogènes ou favorables, qui participent à la déconcentration.

La Montagne Sans Sommet - www.lamontagnesanssommet.com

Le Rebirth

Technique basée sur la respiration consciente, le Rebirth agit sur tous les plans de notre être physique et psycho-émotionnel. En cours de séance, il permet de réduire les ondes alpha et bêta (liées aux activités corticales) et augmenter les ondes delta (ondes du cerveau du bébé où le monde est perçu dans son unité sans limite distinctive) et thêta (liées aux enfants de 2 à 6 ans et correspondant à l'apprentissage des grands principes universels – amour, douleur, pouvoir, père, mère).

Ces états modifiés favorisent une meilleure conscience du corps, des émotions, une confiance en soi et en les autres, une harmonie entre le corps et l'esprit... idéaux pour se recentrer sur le moment présent et développer sa créativité.

Association Française de Rebirthing - AFR - www.afr-rebirthing.com

Pour aller plus loin sur le salon :

Le Salon Zen organise des ateliers conférences et des ateliers pratiques, d'une heure, permettant de s'initier ou d'approfondir de nombreuses thématiques, dont celles liées aux méthodes précitées.

Ateliers conférences

- **Le merveilleux pouvoir de votre inconscient et le trésor qui s'y trouve** par Lionel Agullo (Jeudi 26 septembre - 17h)
- **La technique Monroe : une neuroscience pour explorer la conscience, stabiliser la joie, l'amour...** par Dominique Lussan (vendredi 27 septembre - 14h)
- **Développer son identité d'être pour transformer ses blessures en puissance d'action** par Dominique Lussan (samedi 28 septembre - 14h)
- **Qui suis-je ? Réveiller son potentiel infini et le manifester** par Catherine Henry-Plessier (samedi 28 septembre - 18h)
- **Les états d'expansion de conscience des outils au service de la vie** par Catherine Henry-Plessier (lundi 30 septembre - 17h)

Atelier pratique au sein de la Bulle Zen

- **Initiation au Rebirth**, par l'Association Française de Rebirthing - AFR (vendredi 27 septembre - 18h à 19h)

Informations pratiques

Du 26 au 30 septembre 2019, Espace Champerret – Paris 17^e

Du jeudi au dimanche : 10h30 - 19h30, nocturne 21h, le vendredi

Lundi : 10h30 - 18h00

Tarifs :

- 8 € pour une entrée achetée sur place (donnant accès aux stands, conférences, et ateliers conférences).
- Gratuit sur présentation d'une entrée téléchargée sur le site du salon.
- Gratuit pour les moins de 25 ans, les chômeurs, bénéficiaires du RSA, étudiants et invalides.

Le Salon Zen, un événement SPAS Organisation



Société spécialisée dans l'organisation et la gestion d'événements, SPAS Organisation est le premier réseau de salons bio, bien-être, art de vivre et développement durable en France. Depuis 40 ans, son développement s'est construit en accompagnant la popularité croissante des thématiques bien-être et bio, devenues incontournables aujourd'hui. Autour des salons qui constituent son socle d'activités, SPAS Organisation a pour vocation de proposer des événements porteurs de ses valeurs à destination du grand public et des professionnels. SPAS Organisation totalise aujourd'hui 30 manifestations en France et en Europe.

www.spas-expo.com

Contacts presse : AB3C

Stéphane Barthélémi - Tél. 01 53 30 74 04 - stephane@ab3c.com

Fabienne Frédal - Tél. 01 53 30 74 07 - fabienne@ab3c.com

www.salon-zen.fr



#SalonZen2019