



Habiter le corps à l'ère numérique

Anxiété, sommeil et sens

30 mai 2026

Séminaire intensif · 7 heures

Dirigé par Luis M. Vinuesa

À qui s'adresse-t-il ?

Personnes souffrant d'anxiété
récurrente ou chronique

Celles et ceux qui souffrent de
troubles du sommeil ou d'insomnie

Personnes ressentant une
déconnexion corporelle

Professionnels exposés à une forte demande numérique

Toute personne souhaitant retrouver l'équilibre corps-
esprit à l'ère numérique

Objectif général

Restituer aux participants la capacité de respirer le temps dans un monde accéléré ; reconnecter le corps, l'attention et le repos comme une intelligence vivante unique ; comprendre comment l'anxiété, l'insomnie ou l'hyperconnexion ne sont pas des échecs individuels mais des symptômes de torsion d'une époque qui a perdu son rythme.

Méthodologie générale

Expositions théoriques et pratiques

De brèves expositions théoriques (15-20 min) suivies de dynamiques corporelles et d'exercices guidés.

Groupe restreint

Travail en groupe restreint : maximum 25 participants.

Sans expérience préalable

Aucune expérience préalable n'est requise.

Techniques intégrées

Des techniques de respiration projective, de pauses conscientes, d'écriture brève, de conversation symbolique et d'auto-observation guidée sont intégrées.

Programme du séminaire

Durée totale : 7 heures

MATIN (10:00–14:00)

- **10:00–10:45 – Ouverture : le corps comme lieu de retour**
 - Bienvenue et introduction expérientielle à l'approche torsionnelle
 - "Le bruit intérieur"
 - Dynamique : "Écouter le corps avant de parler" — brève pratique d'ancrage corporel
- **10:45–12:00 – Bloc I : Le bruit intérieur et l'esprit accéléré**
 - Concept de base : l'anxiété comme excès d'attention sans respiration
 - Exercice d'observation : carte personnelle du bruit
 - Technique pratique : respiration 4–6 et micro-pauses corporelles
 - Pont théorique : neurophysiologie du stress
- **12:15–13:15 – Bloc II : Lumière, mouvement et lien — le triangle minimal**
 - Mini-exposé : rythme circadien, mouvement conscient et co-régulation
 - Pratique : "Marcher lentement, regarder loin"
 - Dialogue "Comment retrouver la lumière, le pas et la voix"
- **13:15–14:00 – Bloc III : La nuit comme laboratoire du repos**
 - Bref cadre : physiologie du sommeil et symbolisme du silence
 - Exercice : rituel d'atterrissage nocturne
 - Introduction à l'Échelle PHN
 - Clôture symbolique : méditation guidée "Dormir dans le temps"

APRÈS-MIDI (16:00–19:00)

- **16:00–16:30 – Retrouvailles et résonances du repos**
 - Tour de parole : comment s'est passée la pause, quels gestes ont fonctionné
 - Lecture poétique brève de "Le rêve qui s'échappe"
- **16:30–17:30 – Bloc IV : Respirer ce qui ne se nomme pas**
 - Brève théorie : la respiration comme frontière symbolique
 - Exercice pratique : respiration torsionnelle
 - Dynamique : "Ce que j'expire laisse de la place à ce que je suis"
- **17:30–18:30 – Bloc V : Rituels de réparation et sens quotidien**
 - Bref exposé : le rite comme cohérence quotidienne
 - Pratique collective : création du Rituel du Matin Silencieux
 - Intégration de groupe : partager les découvertes et les émotions
- **18:30–19:00 – Clôture : le savoir qui repose**
 - Synthèse expérientielle : que signifie habiter le corps à l'ère numérique ?
 - Exercice final : "Une respiration pour chaque jour"
 - Lecture de clôture : fragment de "Épilogue respiré"
 - Adieu et remise du carnet de pratiques domestiques

Matériel fourni

Chaque participant recevra :



Carnet de pratiques : "Cinq gestes pour une nuit habitable"



Échelle PHN pour usage personnel



Audio de méditation guidée (téléchargement)



Lecture complémentaire : "Triangle minimum et cohérence quotidienne"



Livre Anxiété, sommeil et sens : comment habiter le corps à l'ère numérique. Amazon. 2025

Résultats attendus

À la fin du séminaire, les participants auront :



Une compréhension expérientielle du concept de "bruit intérieur"



Identifié les habitudes qui empêchent le repos



Appliqué pratiquement des techniques respiratoires et rythmiques



Réduit le niveau subjectif d'anxiété et amélioré le tonus corporel



Rétabli un discours plus bienveillant envers leur propre corps

Informations pratiques et inscription

Lieu, date et format

Durée totale 7 H

Journée intensive complète

15-30

Participants

Groupe réduit pour un travail approfondi

97,80€

Investissement

Tout inclus : séminaire, matériel, livre et restauration

Antigua Casilla del Sereno - Asador

Aulago · Almería, Espagne

30 mai 2026 | De 10h00 à 19h00

Inscription

cre-cea.ch

Organiser ce séminaire dans un environnement rural n'est pas un détail esthétique, mais une condition structurelle qui modifie l'expérience. La densité réduite des stimuli, le silence réel et le rythme ralenti diminuent la pression impérative qui, dans les contextes urbains, reste active même lorsque l'on tente de la suspendre. Le paysage ouvert et la distance par rapport aux exigences habituelles permettent que le retrait de l'impulsion ne soit pas seulement conceptuel, mais corporellement vérifiable.

Le milieu rural ne promet pas de repos automatique ni de bien-être immédiat. Il offre quelque chose de plus précis : un cadre où le corps peut expérimenter la continuité sans surcharge constante. Dans ce contexte, le travail du séminaire devient plus stable et moins réactif, facilitant une suspension réelle de l'exigence.

INCLUS - Tout est inclus dans votre inscription

Livre + matériel numérique : La fatigue qui ne disparaît pas avec le sommeil + formulaires et supports numériques

Pauses café : Moments de répit intégrés au rythme du séminaire

Service traiteur régional : Dégustation de produits régionaux de 14h30 à 16h00

Le prix de 97,80 € inclut l'intégralité de l'expérience : de la participation au séminaire à la dégustation de produits régionaux. Chaque détail a été pensé pour que vous puissiez vous consacrer entièrement à l'exploration conceptuelle, sans aucune préoccupation logistique.

