



GUIDE DE SEANCE

Cadre : accompagnement de bien-être, de détente et d'exploration des ressentis. Les termes utilisés décrivent une **expérience subjective** et symbolique. Cette pratique est **complémentaire** et **ne remplace pas** un suivi médical ou psychologique.

Bienvenue chez Atrium-7

Atrium-7 est un espace dédié à l'écoute, au relâchement et à la reconnexion à soi. Chaque séance est conçue comme un **temps de pause consciente**, favorisant la détente et la clarté intérieure.

Aucune croyance n'est requise. Vous êtes libre d'interpréter votre expérience selon votre propre sensibilité.

Avant la séance

Un court échange permet d'adapter la séance à votre état du moment.

Nous pouvons aborder ensemble :

- Votre niveau de fatigue ou de stress ressenti
- La qualité de votre sommeil
- Vos attentes (détente, apaisement, recentrage)

Vous n'avez rien à expliquer ni à justifier. Il n'y a **ni diagnostic, ni analyse médicale**.

Comment se déroule une séance

1. Installation et détente

Vous êtes installé(e) confortablement. La séance débute par un temps de respiration guidée pour favoriser le relâchement.

Ressentis possibles : détente, respiration plus ample, sensation d'apaisement.

2. Attention corporelle

Des gestes lents et enveloppants accompagnent votre prise de conscience corporelle.

Ressentis possibles : chaleur, picotements, impression de circulation ou de légèreté.

3. Points de pression de confort

Des pressions légères peuvent être appliquées pour soutenir la détente.

Ressentis possibles : relâchement profond, calme intérieur.

Supports symboliques (facultatifs)

Certains objets peuvent être utilisés comme **supports d'attention** ou de concentration.

Ils n'ont aucune action propre : ils servent uniquement de repères symboliques pour accompagner votre expérience.

Après la séance

Un temps d'échange est proposé pour mettre des mots sur votre ressenti si vous le souhaitez.

Il est fréquent de ressentir :

- Une sensation de calme
- Une meilleure présence à soi
- Une clarté intérieure accrue

Conseils pour prolonger le bien-être

Selon votre envie, vous pourrez explorer chez vous :

- Des exercices de respiration simples
- Des moments de relaxation sonore ou lumineuse
- Des objets ou pratiques personnelles favorisant l'apaisement

Ces suggestions sont **facultatives** et relèvent uniquement de votre choix.

Rappel important : l'accompagnement proposé par Atrium-7 s'inscrit dans une démarche de bien-être et ne se substitue pas à un avis ou un suivi médical lorsque celui-ci est nécessaire.

© Atrium-7 — Sébastien PETAPERMAL