

Accompagnement de groupe

Du 12 février au 21 avril 2025

# Narayana

Disponible à la Vie



Un espace destiné à s'incarner dans la présence,  
se libérer des schémas d'abandon de soi, soigner  
ses racines par la connaissance et l'expérience  
d'un système nerveux en bonne santé

## Ayurveda & système nerveux

Le mot système nerveux vient de *Narayana*, *Nara* veut dire nerfs, *Narayana* est la **conscience qui circule dans le système nerveux**. L'ayurveda détient une mine de sagesse pour soutenir le système nerveux et le cerveau, qui est considéré comme l'organe le plus important du corps.

En prendre soin au quotidien est un cadeau de longévité que l'on se fait, en plus de soutenir notre résilience, notre **intelligence** (dans le sens de la bonne circulation des informations dans le corps et d'action juste dans la vie). Un système nerveux en bonne santé nous rend perméable à la vie, pour recevoir ses apprentissages, ralentir, **nous libérer** des empreintes du passé et vivre sereinement et **authentiquement**.

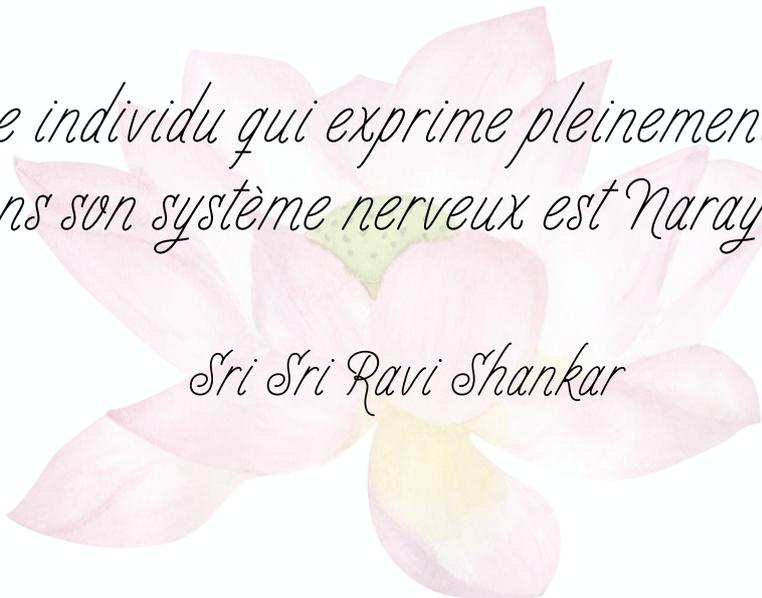
Cet ancrage dans le corps s'étendra sur la durée de l'accompagnement et je vous le souhaite, tout au long de votre vie, je vous guiderai dans la connaissance ayurvédique pour aller dans les profondeurs du Dosha **Vata**, le plus en lien avec les déséquilibres du système nerveux et du cerveau. Il y aura des **outils et des pratiques** pour le quotidien, et la compréhension pour les **adapter** et raffiner vos perceptions d'un système nerveux en bonne santé.



## Soutenir la cohésion

*"Chaque individu qui exprime pleinement le divin dans son système nerveux est Narayana"*

*Sri Sri Ravi Shankar*



Aujourd'hui, notre système nerveux est dérégulé par manque de reliance aux **rythmes de la nature**, de **connaissance** et de **connexion au sacré**. L'ayurveda nous sert de socle, pour rencontrer ce qui manque de cohésion en nous, les parties que l'on abandonne, dont on se détourne, **celles que l'on ignore...**

Je vous accompagnerai au travers de vidéos et pratiques hebdomadaires illustrant différents thèmes, tels que :

#### PRODUCTIVITÉ VS DISPONIBILITÉ

Déconstruire en soi les schémas d'abandon et de dissociation sous prétexte de productivité, permettre un dynamisme ancré dans l'être.

#### LA VALEUR DE CET INSTANT

Ancrer la paix en soi et autour de soi, au-delà du tapis de yoga. Rencontrer les schémas de soumission et de domination face à l'autorité.

#### SURCHARGE MENTALE VS CONFIANCE

La confiance en soi et en la vie n'est pas une accumulation de connaissances. Se rendre disponible n'est pas une stratégie.

#### DISTRACTION VS POUVOIR PERSONNEL

Rencontrer les freins à l'expression de notre énergie de vie, les schémas d'inertie sous des prétextes de paix (Statuquo) ou autres.

#### UNE CHOSE A LA FOIS

Ralentir dans l'instant.

La façon dont l'ayurveda définit **l'intelligence** n'a rien avoir avec la vitesse, on parle d'avantage de discernement, de sattva, d'intuition, de **clarté** mentale, de cœur pur et d'action juste. Et cette justesse trouve son point de référence dans les vérités universelles et spirituelles.

La cultiver demande donc aussi de déconstruire certains concepts...

Comme d'associer productivité et abandon de soi, le succès et l'avoir au dépend de l'être, l'agitation et l'impact dans le monde... trouver un véritable alignement avec notre énergie de vie, avec nos rythmes et ceux de la nature tout en étant **incarnés dans le monde** demande de renforcer notre discernement et de **redonner à la paix sa valeur comme pilier de notre dynamisme.**

Accorder de la valeur à ce qui est important permet à l'intelligence de circuler librement.



## Développer la concentration

Dans les Patanjali Yoga Sutras, il est dit de se concentrer uniquement sur une chose (*eka tattva abhyasa*).

Boire son thé, vivre, être à 100%, tout cela révèle en nous la clarté et le silence et de ce silence nous devenons véritablement **disponibles.**

Développer notre force de concentration n'est pas un effort mais passe par l'effort... c'est donc par la **pratique** que je vous guiderai au **centre du corps et dans le raffinement des perceptions.**

La pratique yogique quotidienne, le soutien de la routine ayurvédique... combinés aux exercices de concentration et à la connaissance des émotions et schémas de sabotage et d'abandon permettent d'ancrer une discipline au service de l'être et non de la course à devenir assez.

Notre **système nerveux** répond à la routine, il naît une sensation de sécurité dans le corps qui est un socle d'authenticité. La véritable **maîtrise** de soi est installer ce socle pour qu'elle émane.



## Approfondir le ressenti

Se rendre disponible à la vie qui circule en nous et autour de nous, c'est être pleinement avec ce qui est, ça demande bien évidemment de ralentir... mais aussi de développer nos perceptions sur la **nature des énergies qui nous traversent**.

Les émotions coincées dans le corps ne peuvent se libérer que si elles sont vues. Plusieurs ne se libèrent pas car trop sourdes ou inertes, ou trop violentes et intenses.

Le but de cet accompagnement est de développer la résilience du corps pour **soutenir la libération émotionnelle**. L'invitation de ce voyage n'est pas de vivre ce que l'on veut mais ce qui est, et donc de voir la **douleur** (*physique, psychologique, émotionnelle*) comme un cadeau que nous sommes **capables de ressentir**, l'invitation est de vous doter d'outils pour qu'il n'y ait plus qu'une **tendre acceptation, et l'expérience d'un pur ressenti**.

Il ne se passe jamais rien...

Il n'y a qu'un immense océan de conscience **profondément vivant.**

Et bien sûr, on ne peut parler de système nerveux sans **colonne vertébrale**, je vous guiderai dans des pratiques permettant de raffiner votre lien à cet axe où sont stockés nos impressions passées.



## Incarner ses valeurs

Nous ne devenons pas reclus ou apathiques en nous alignant aux rythmes de la nature et à nos valeurs mais plus **dignes et puissants.**

Ce que la société nous fait croire est qu'il faut : produire aveuglément ; agir sans être ; se projeter à partir des désirs aveugles ; vivre à partir de l'ego ; survivre parce que vivre est un luxe ; épuiser notre énergie et éteindre nos capacités ; endormir notre cœur ; traiter notre lien au corps comme un extra et pas comme une priorité ; se soumettre ; traiter notre lien à la spiritualité comme du superflu et nos valeurs comme des choses illusoires ; sortir de la société si nous n'y sommes pas alignés et en avoir honte car on se sent rejeté...

La honte est à ceux qui croient dominer les lois de la nature et l'humanité.

Être disponible à la vie est un chemin de dignité, ça fait de nous les véritables bâtisseurs d'un monde **respectueux de l'humain et des lois de la nature**, ça nous rend véritablement **acteurs**.



## L'âme de cet accompagnement

Cet accompagnement n'est pas destiné à vous charger d'exercices sur le système nerveux ou de théories.

Il tire sa raison d'être dans la nécessité **de vivre une spiritualité vivante**, de défaire en soi les **noeuds du pouvoir** issu de l'ego et **d'incarner la dignité du cœur**.

Un système nerveux en bonne santé soutient la fluidité et la libération des émotions, une meilleure digestion, moins de douleurs, moins de stress, plus de présence, une plus grande sensation de sécurité, une **expression authentique** et un ancrage dans la paix pour permettre l'action juste et non la réaction qui perpétue les karmas.

Le système nerveux est un pont entre l'intérieur et l'extérieur, la vision divine et l'incarnation, c'est un socle pour **vivre des états de conscience élevés** et des perceptions plus subtiles. Au plus notre énergie s'élève, au plus il doit être calibré et stable car cette énergie va nettoyer les chakras.

Une faiblesse nerveuse peut entraîner des perturbations physiques et mentales lors de cette montée énergétique sur le chemin de libération.

Cet accompagnement aussi ouvert aux **thérapeutes, professions médicales, psychologues, professeurs de yoga, accompagnants...** pour s'éduquer sur le système nerveux selon la vision ayurvédique, développer son discernement et s'ancrer dans la présence.



## Détails pratiques



Le contenu de cet accompagnement est accessible de façon **illimitée**, le matériel partagé pourra se consulter à votre rythme et au-delà de la durée de l'accompagnement. Chaque semaine, je vous transmettrai du contenu vidéo et pdf, tout sera accessible sur une plateforme en ligne.

L'accompagnement s'étend du 12 février au 21 avril

Il comprend aussi 3 rdv questions réponses et le suivi dans le groupe privé.

Le **groupe privé** permet d'échanger tous les jours sur l'évolution de chacun, j'y suis disponible pour vous accompagner.

Tarif : 348€

OPTIONS POUR ALLER PLUS LOIN AVEC L'AYURVEDA :

- Accompagnement Narayana + programme ayurveda tous les jours : 889€ au lieu de 1097€

(possibilité de payer en plusieurs fois, incluant des frais de plateforme)

*Lorsque je m'engage dans le paiement de cet accompagnement, je m'engage dans son règlement dans sa totalité, il n'est pas remboursable.*

Contact :

[www.delphinebarthere.com](http://www.delphinebarthere.com)  
[delphine.barthere@gmail.com](mailto:delphine.barthere@gmail.com)