



# Présentation de la relaxation en biosynergie

par Brigitte DARRIGUES

**Ecouter, sentir, goûter, toucher, regarder comme un enfant qui découvre...**

**Reconnaître, accepter ce qui est maintenant, dans l'instant, nous invite à vivre dans notre corps, de plain-pied dans notre vie.**

**La sérénité, la paix, la joie, le bonheur d'être tout simplement, sont là, présents en nous.**

**Nous, ne sommes pas toujours présents pour accueillir simplement ces états.**

**Nous pensons que nous en sommes séparés, qu'il faut faire, avoir ou être, quelque chose de précis, d'extraordinaire, qu'il faut remplir des conditions particulières ...**

**Pourtant, à chaque instant, la vie nous invite à nous dégager de toutes ces illusions et nous propose de redécouvrir ce que nous savons déjà au fond de nous.**

**Réapprendre à se relaxer, respirer, se dire sincèrement, ouvre la porte à la vie qui est en nous.**

**La relaxation en biosynergie est une alliance de concepts occidentaux et orientaux. Sa spécificité, son originalité, résident dans l'agencement qu'elle fait d'une multitude de moyens existants pouvant couvrir tout le champ existentiel d'un individu, sans qu'il puisse se perdre dans des dédales de démarches qu'il suivrait sans fil conducteur.**

**Si vous êtes intéressé par la relaxation en biosynergie, nous pouvons vous faire parvenir une documentation complète de la méthode et de ses outils**