

ODORATHERAPIE



Ateliers 2024

Team Building Séminaires Events

Helene Coudercy
06 19 88 94 06
polysensorielle@gmail.com
www.polysensorielle.com





Je m'appelle Hélène Coudercy et j'ai créé Polysensorielle pour accompagner les personnes ayant des troubles de l'odorat et du système nerveux. Marcel Proust a été ma source d'inspiration!

Passionnée par l'olfaction, j'ai fait en 2004 une école de parfum créée par Jean-Jacques Guerlain (l'ISIPCA à Versailles) et j'ai appris à « sentir » notamment avec Patty Canac, qui exerçait aussi à l'hôpital de Garches et qui accompagnait les traumatisés crâniens pour qu'ils retrouvent leur « mémoire » grâce à l'olfaction.

J'ai ensuite été formatrice internationale dans les parfums de luxe pendant 14 ans puis j'avais l'intuition qu'il me fallait aller plus loin.

J'ai alors décidé d'enrichir mon expérience en me formant à l'aromachologie (science des odeurs sur le comportement), mais aussi à la Naturopathie et à la Neurobiologie pour accompagner les personnes avec des troubles de l'odorat et du système nerveux.

J'ai découvert des facettes cachées fascinantes du cerveau et mon objectif aujourd'hui est d'apprendre à chacun à réguler son système nerveux et son anxiété afin de se sentir en sécurité et retrouver son plein pouvoir.



1 - Atelier sur mesure “A la découverte de la puissance insoupçonnée de l’odorat”

Pour créer du lien & se faire du bien au quotidien

L’odorat est un sens qui a toujours été mis au second plan. Or, il offre des vertus thérapeutiques fascinantes.

Voici les thèmes que nous pouvons développer ensemble:

- Sommeil
- Reconnexion à soi et spiritualité
- Concentration
- SOS stress et anxiété
- Intelligence Emotionnelle
- Santé holistique

Les thèmes peuvent être personnalisés selon vos objectifs.

Dans cet atelier ludique, vous voyagez dans vos souvenirs et découvrirez de nouvelles facettes de vous-même.

Voyage en 3 temps

- Découvrir le pouvoir de l’odorat et de son impact sur le cerveau
- Quitter le mental et revenir dans le corps avec des techniques d’ancrage et de bien-être: induction, respiration, techniques de régulation
- Voyager dans les souvenirs avec l’odorat: 6 à 8 odeurs à sentir, partage d’expérience

Je travaille essentiellement avec des huiles essentielles, des recompositions d’odeurs et des parfums d’exception.



Durée: 1H30

Tarif: sur devis

Atelier 2

“Envision and manifest your future”

Utiliser l'olfaction pour manifester ses rêves

L'odorat est le sens le moins exploité chez l'être humain et pourtant, c'est le seul sens qui a un accès direct au système limbique, c'est-à-dire le centre des émotions et des souvenirs du cerveau. En stimulant cette zone, nous irons réveiller la mémoire du corps où se trouve vos ressources cachées.

Dans cet atelier de 2H30, vous allez:

- Découvrir des facettes insoupçonnées de l'odorat et mieux vous connaître*
- Rechercher et repartir avec votre doudou olfactif*
- Travailler la mémoire du corps et la neurogenèse* pour aller visualiser et ressentir ses rêves*

**neurogenèse: capacité du cerveau à produire de nouveaux neurones*

Voyage de 3H

- Découvrir le pouvoir de l'odorat et de son impact sur le système nerveux*
- Intention*
- Quitter le mental et revenir dans le corps avec des techniques d'ancrage et de bien-être: induction, respiration, techniques de régulation*
- Voyager dans les souvenirs avec l'odorat: 6 à 8 odeurs à sentir, partage d'expérience*
- Apprendre à stimuler la neurogenèse pour manifester son futur.*

Tarif: sur devis



Atelier 3

“A la découverte d’une expérience polysensorielle du vin”

avec Leila Echchihab

Vous arrive-t-il de boire un verre de vin en mode automatique, sans y faire attention, sans vraiment de plaisir ?

Rappelez-vous la première fois que vous avez goûté à votre premier vin. Que s’est-il passé dans votre corps ? Quelles ont été les sensations ? Nous vous proposons de vous réapproprier la curiosité des premières fois.

Notre promesse est de revenir dans l’expérience de la découverte pure. Quand nous sommes pris dans les habitudes de la vie, dans un bar, entouré d’amis, nous ne regardons plus le monde (et le vin) avec curiosité, avec les sensations du corps. Nous sommes dans le mental, et l’automatisme.

Avec Expérience Polysensorielle, vous allez vous connecter à vos plus belles émotions. On ne boit plus le vin seulement avec ses papilles, mais avec tout son corps, avec nos cinq sens.



Un voyage en 3 temps

Et si le vin n’était qu’un prétexte pour mieux connaître les pouvoirs insoupçonnés du corps et mieux percevoir l’âme du vin?



Bain sonore aux bols de cristal
Leila Echchihab



Voyage olfactif
Helene Coudercy



Dégustation en pleine conscience
Option: vins en biodynamique

INFOS ET DEVIS:
experience.polysensorielle@gmail.com
Leila Echchihab & Hélène Coudercy
06.24.63.09.97 / 06.19.88.94.06