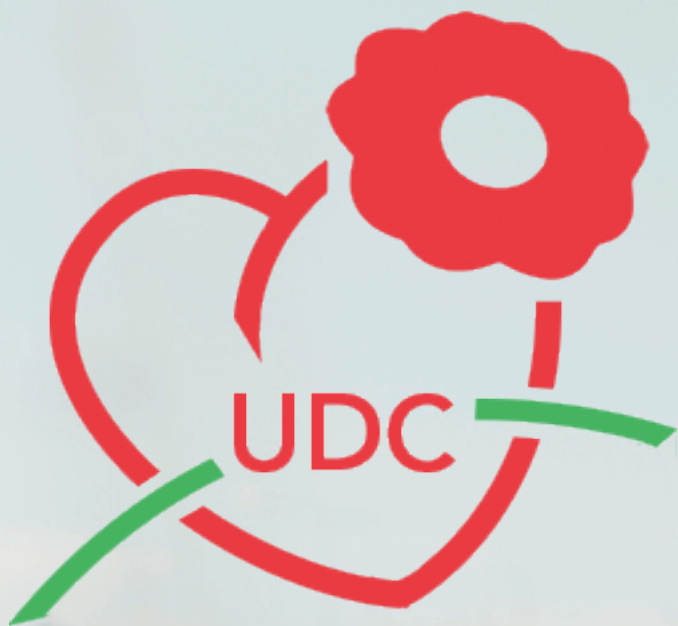




COMMUNIQUÉ DE PRESSE

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE !

APPRIVOISER SON CORPS POUR FAIRE
LE PLEIN D'ÉNERGIES POSITIVES AU
NOUVEAU CENTRE UDC



Toutes les études se suivent et se ressemblent : les Français(es) sont en profonde situation de mal-être. Ils sont près d'1 sur 10 à avoir fait une dépression en 2017 ([source](#)) et nos compatriotes sont aussi les salariés les plus stressés d'Europe ([source](#)).

Face à cette situation, les Français(es) cherchent tant bien que mal des solutions pour renouer avec la sérénité, la confiance en soi et l'optimisme. À titre d'exemple, il faut savoir que 35% des livres lus au cours des 12 derniers mois sont des ouvrages de développement personnel ([source](#))...

Pourtant, pour se sentir bien avec soi, il existe une solution beaucoup plus simple et d'une redoutable efficacité : écouter ce que nous dit notre corps. Chaque émotion se traduit par un mouvement du corps qu'il faut apprendre à écouter. Accueillir ce qui se passe en soi est la condition sine qua non pour en libérer enfin de l'énergie positive.

Dans ce contexte, **Sophie Touttée Henrotte** a lancé en janvier dernier à Boulogne un centre innovant proposant une approche transversale. **UDC - Univers des coquelicots / Union des Coeurs** est un univers de partage où se tissent des liens à travers des ateliers de mise en mouvement et de conscience corporelle.

Dans cet espace inspirant, plusieurs techniques et outils sont explorés (danse thérapie, gestalt thérapie, sonothérapie, ennéagramme, lithothérapie) sous le regard bienveillant de professionnels confirmés.



ACCOMPAGNER LES TRANSITIONS DE VIE

Les coquelicots, ce sont tous ces petits instants de bonheur qui colorent nos vies et s'offrent spontanément à nous tous les jours. Cette petite fleur éphémère est symboliquement éternelle : quand la vie se fait plus dure, quand des obstacles se dressent, il suffit d'aller puiser dans son champ de coquelicots intérieur pour retrouver le bien-être.

Mais encore faut-il savoir reconnaître, développer et entretenir ses propres coquelicots ! A l'UDC, chacun apprend à **prendre conscience de son corps** pour mieux se retrouver. L'expérimentation physique des situations, les déplacements et la respiration sont autant de supports permettant de se rencontrer et de rencontrer l'autre sans subir la barrière du langage.

« Il faut oser enlever sa carapace !
Savoir se regarder dans les miroirs
en dansant et en jouant avec les
couleurs de la vie ouvre le champ
des possibles : s'affranchir du
regard des autres permet de créer
du nouveau. Se dépouiller est le
premier pas pour rencontrer l'autre
en son centre. »

Sophie Touttée Henrotte,
fondatrice du centre UDC



Pour atteindre cet objectif, toutes les activités du centre s'inscrivent dans une démarche de **Thérapie Holistique**. Il s'agit de prendre soin de chaque personne dans sa globalité, tant sur le plan physique qu'énergétique.

DE NOMBREUSES ACTIVITÉS POUR UN MAXIMUM DE BIEN-ÊTRE

Danse Thérapie

La danse thérapie est combinée avec la respiration, la danse libre, la danse méditative et le yoga. Chaque séance permet l'émergence de thèmes et de schémas inconscients, liés aux souvenirs traumatisants, qui perturbent et parasitent notre vie.

L'Ennéagramme

Cet outil de connaissance de soi étudie 9 comportements de la nature humaine qui sont autant de façons de s'adapter au monde environnant dès le plus jeune âge : le perfectionniste, l'altruiste, le battant, le romantique, l'observateur, le sceptique, l'épicurien, le chef et le médiateur.

Les Groupes de parole ponctuels

Ils accueillent les participant(e)s avec leurs difficultés, leurs questionnements, leurs doutes et leurs besoins. Les thèmes abordés au cours des séances concernent notamment le deuil, la fin de vie, le divorce, la retraite, la maladie, le chômage, l'orientation ou l'échec scolaire/professionnel, la pathologie Borderline, ou encore les addictions.

La Lithothérapie

Les cristaux peuvent notamment aider à équilibrer le corps et l'esprit, à se sentir en sécurité, à amplifier son énergie intérieure, à se calmer, à stimuler la confiance en soi, à être plus créatif, à améliorer sa mémoire, à attirer la chance...

La Chromothérapie

Les couleurs ont un grand impact énergétique sur nous. Elles influencent notre moral et nous éclairent sur notre personnalité. La chromothérapie utilise les propriétés de la lumière colorée pour permettre un ajustement psychologique favorable au maintien et au rétablissement de la santé.

La Gestalt thérapie

La Gestalt est à la fois une science, avec des outils d'analyse rigoureux, et un art de vivre puisqu'elle contribue à rendre la vie plus harmonieuse et variée. Elle augmente notre capacité d'adaptation à des êtres ou à des environnements différents et restaure notre liberté de choix.

La Sonothérapie

Les sons et les vibrations sonores sont utilisés dans un but thérapeutique : ils aident à soulager les souffrances, en technique complémentaire de soins, et allègent les symptômes de nombreuses pathologies (douleurs articulaires et musculaires, troubles digestifs, migraines...).

Les Thérapies de groupe

Ce travail intensif, qui s'effectue en groupe semi-ouvert, est accessible à toutes les personnes en thérapies individuelles ou qui en ont déjà effectué une. Les sessions se déroulent un soir par mois.

DES BULLES DE REMISE EN FORME TOUT EN DOUCEUR

UDC, c'est aussi des ateliers qui se déroulent en petits groupes et qui sont animés par des professionnels à l'écoute.

Ces parenthèses bienfaisantes et hors du temps permettent de vivre l'instant présent, sans contrainte et sans stress.

IL EXISTE PLUSIEURS TYPES D'ATELIERS :

- **Danse classique** : ce cours est idéal pour revoir et perfectionner les bases de la danse classique (équilibres, adages, tours, sauts...).
- **Symbolique des couleurs** : cet atelier permettra d'aborder la psychologie de la couleur, les niveaux d'énergie et le symbolisme.
- **Se révéler et gagner en confiance en soi** : apprendre à se découvrir au-delà de l'image en mettant en avant sa personnalité.
- **Barre au sol (Dansémoi)** : cet atelier se déroule dans une vraie salle de danse avec une barre au sol classique. La méthode est basée sur le travail de la barre des danseuses, mais adapté au sol.
- **Hatha yoga, méditation et sonothérapie** : pour explorer la vibration des gongs, bols pendant les postures. Travail en douceur pour calmer le mental et détendre le corps. Bouger en conscience, s'offrir un moment de sérénité.





À PROPOS DE SOPHIE TOUTTÉE HENROTTE, UNE FEMME INSPIRÉE ET INSPIRANTE

Ancienne infirmière, Sophie a toujours aimé accompagner psychologiquement, soutenir et venir en aide aux autres. Riche de plus de 25 ans d'expérience dans ce domaine, elle aime concourir à l'épanouissement de chaque personne.

C'est pour cela qu'elle intervient avec tous ses outils dans une thérapie qui se veut holistique. Elle va y puiser tous ses ingrédients dès que la personne est en face d'elle. Danseuse depuis l'âge de 5 ans et enseignante, elle appréhende le corps d'une autre façon et elle aime mettre en mouvement. L'essentiel est de considérer l'être humain dans son ensemble, corps et esprit, le professionnel et le personnel, tout est relié.

Depuis l'an 2000, Sophie est la dirigeante fondatrice du cabinet de conseils en ressources humaines Bilancier qui aide les particuliers et les entreprises à recruter, s'orienter, se développer... Elle propose également d'autres interventions en entreprise pour coacher, animer des séminaires et effectuer des bilans de compétences.

En janvier 2019, elle lance un nouveau centre à Boulogne : UDC « union des cœurs, univers des coquelicots » où coexistent plusieurs univers différents dédiés à la danse, à la formation, à la méditation et yoga, aux massages, à la thérapie. Elle aime emmener ses patients dans divers espaces, dans l'ici et le maintenant, là où sont leurs besoins de l'instant présent. Dans sa salle de danse, elle peut vous transformer en étoile quelques minutes en vous entraînant avec elle pour quelques pas et surtout en osant regarder votre image en mouvement dans les miroirs.

Parallèlement à son activité professionnelle, Sophie ne cesse d'étudier : elle se forme à de nombreux outils de développement personnel et participe à des cycles universitaires et à des séminaires de perfectionnement. Pour elle, il faut rester en alerte en permanence, ne pas s'endormir sur ses acquis, être supervisé, continuer à apprendre et à actualiser ses connaissances. Elle anime des thérapies de groupe et des groupes de paroles. Elle donne également des conférences et écrit des livres.

POUR EN SAVOIR PLUS

Site web : <https://www.udc.coach/>

Site web Bilancier : <https://www.bilancier.fr/>

 <https://www.facebook.com/www.bilancier.fr/>

 <https://www.linkedin.com/in/sophie-touttee-henrotte-49128aa/>

CONTACT PRESSE

Sophie TOUTTEE HENROTTE

E-mail : stouttee@bilancier.fr

Tel : 06 07 05 02 81