

DOSSIER DE PRESSE

Clotilde Poivilliers



Thérapeute en shiatsu quantique, fasciathérapie,
reprogrammation cellulaire et transgénérationnelle.

Coach psychocorporel.
Formatrice - Consultante.
Auteur - Conférencière.



De formation scientifique initiale - 3^e cycle de biologie et de psychomédiation familiale -, Clotilde a longtemps enseigné en collèges et en formations professionnelles puis, guidée par sa quête de sens, elle a suivi de nombreuses formations dans le domaine du bien-être psychocorporel.

Coach psychocorporel, thérapeute et enseignante en shiatsu et fascia quantiques,

elle collabore avec des médecins, psychothérapeutes et orthophonistes.

Elle travaille également avec des hôpitaux pour la **gestion de la douleur, la déprogrammation cellulaire** des chocs émotionnels et des schémas mentaux limitants, **et l'accompagnement à la procréation.**

Elle intervient en entreprises en tant que **consultante en gestion du stress et des émotions et des troubles musculo-squelettiques (TMS)**

avec la cohérence cardiaque, la pleine conscience, le shiatsu et les neurosciences appliquées.

Formatrice en Mind Mapping,*

elle l'enseigne dans le cadre de l'apprentissage et de la performance, notamment aux surdoués.

Auteur,

elle a publié trois livres aux éditions Eyrolles :

L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie

J'arrête de me trouver nul(le)

Zèbre Zen - Développer ses talents quand on est un adulte surdoué

Elle donne des conférences et propose des ateliers

en lien avec ces trois ouvrages et sur différents thèmes du **développement personnel et professionnel, sur le bien-être et sur l'approche quantique.**

* Mind-Mapping : outil pour optimiser l'organisation des idées et la mémorisation des informations.



L'ÉNERGIE CORPS-ESPRIT

Dans une première partie, ce livre aborde les différentes approches, scientifiques, psychologiques ou ancestrales du lien entre le corps, les pensées et les émotions et leurs impacts respectifs et interdépendants. Dans la seconde partie, est proposé un décodage « psychosomatique » de certains petits maux courants du quotidien, (bronchite, sciatique, constipation, problème de foie, d'estomac ou de cœur...). Dans la troisième partie, sont présentés des exercices et des techniques d'auto-coaching psycho-bio-énergétique, basés sur la respiration, l'alimentation, le Do-In, le Qi-Gong et la gestion du stress et du sommeil, afin de préserver ou d'agir soi-même sur sa santé physique et mentale. Deux « zooms » sont faits l'un sur le stress, l'autre sur l'énergétique chinoise et le shiatsu.

L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie par Clotilde Poivilliers.

Préface du Docteur Yves Requena.

Groupe Eyrolles 12,90€



J'ARRÊTE DE ME TROUVER NUL(LE). Cet ouvrage fait partie de l'excellente collection «J'arrête de» chez Eyrolles permettant de trouver des solutions aux problèmes courants qui vous empêchent de

bien vivre au quotidien. Le principe de ces livres est «d'arrêter de...» pour changer en 21 jours. J'arrête de me trouver nul(le): 21 jours pour être fier(e) de moi ! Qui ne s'est jamais trouvé nul ? Quand cela devient une petite musique lancinante dans notre tête, cette dévalorisation nous entrave. Clotilde Poivilliers vous guide pour comprendre comment vous vous êtes programmé à vous trouver nul. Pour déprogrammer cette croyance limitante, elle vous propose des outils ancestraux réactualisés par les neurosciences et vous invite à suivre facilement au quotidien, une méthode originale et inédite, qu'elle a créée à partir des 5 mouvements de l'énergétique chinoise, pour reprogrammer en positif, estime de soi et confiance en soi.

- Trois semaines pour obtenir votre « permis de fierté ».
 - Des exercices originaux pour changer votre regard sur vous-même et vous affirmer.
 - Des rituels sous forme de « like » pour avancer sur le chemin « de nul à FIER ».
 - Des cartes mentales hebdomadaires pour faire le point et définir votre évolution en une seule page. Osez sortir du cercle vicieux de la nullité pour avancer sur le chemin de la réussite !
- J'arrête de me trouver nulle ! Retrouver confiance et estime de soi* par Clotilde Poivilliers.
Préface du Docteur Yann Rougier.

Groupe Eyrolles
Broché 11.90€
Format Kindle 8.49€



ZÈBRE ZEN
Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué, telle pourrait être la devise des adultes surdoués.

Ces hauts potentiels possèdent de multiples capacités qu'ils n'arrivent pas toujours à exploiter du fait de certains freins liés à leur mode de fonctionnement souvent atypique. Jusqu'à présent, on connaissait surtout le versant sombre de la surdovance, car la plupart des livres qui leur sont dédiés sont écrits par des thérapeutes qui suivent des hauts potentiels en souffrance et la majorité des articles ou reportages sur ce sujet présente surtout ceux qui témoignent de leurs difficultés. Cet ouvrage offre une présentation originale des surdoués sous l'angle des neurosciences et de l'éthologie. Il apporte aux zèbres prisonniers d'eux-mêmes, mais aussi à ceux qui n'assument pas ou n'exploitent pas totalement leur surdovance, des moyens concrets, des outils pratiques, pour utiliser leurs multiples potentiels et pour en neutraliser ou transmuter les « effets secondaires », afin d'en tirer le meilleur. On peut être surdoué et bien le vivre !

Zèbre zen Développer ses talents quand on est un adulte surdoué par Clotilde Poivilliers.
Préface du Docteur Olivier Revol.
Groupe Eyrolles
Broché 16,00 €
Format Kindle 10,99€

Avec le shiatsu quantique, Clotilde agit sur les maux du corps et de l'esprit



POUR TOUS
Bébés, enfants,
adolescents,
adultes, surdoués,
seniors

Notre santé dépend de notre mode de vie, du stress auquel nous sommes soumis, de la pollution, des accidents, des épidémies, etc. mais en réalité, selon la médecine chinoise, 80% de nos symptômes sont liés à des pensées ou à des émotions mal gérées.

Nous sommes le résultat de notre éducation, de notre culture, de nos expériences et même de l'histoire de notre famille.

Le stress et les chocs émotionnels que nous subissons et ceux que nous avons vécus depuis notre conception et parfois même ceux de nos ancêtres, peuvent entraîner des symptômes physiques (douleurs ou déséquilibres physiologiques), psychiques (schémas mentaux limitants, manque de confiance en soi...) ou des difficultés relationnelles (agressivité, peur, soumission, isolement...).

TRANSGÉNÉRATIONNEL : Libérez-vous des héritages nocifs transmis par vos ancêtres

Immunité Organisation des idées
 Estime de soi
 Équilibre relationnel Mémorisation
Confiance en soi Sérénité
 Gestions des émotions et de la douleur
 Lâcher-prise Volonté
 Peau Migraines Troubles fonctionnels
Douleurs Fertilité
 Circulation Transit
Performances
Stress Discernement Fatigue
 Surmenage Troubles des comportements et de l'apprentissage
 Sommeil

BEAUTÉ

Bien que le shiatsu permette avant tout, un équilibrage des fonctions physiologiques par son action de régulation de l'énergie dans les méridiens d'acupuncture, il peut aussi favoriser l'amélioration du teint, de la silhouette et de la tonicité musculaire.

Il existe un shiatsu spécifique très efficace dans le domaine de l'esthétique.

Le shiatsu



C'est un soin énergétique japonais issu de la médecine traditionnelle chinoise dont les fondements datent de plus de 3000 ans...

Reçu habillé en vêtements souples, allongé au sol sur un futon, le shiatsu se pratique par des pressions lentes et profondes, le long des méridiens d'acupuncture, à l'aide des pouces et des paumes des mains d'un praticien diplômé et expérimenté.

Il a pour but de rééquilibrer les énergies du corps afin d'éveiller ou de stimuler ses capacités naturelles de défense et ses mécanismes d'autoréparation pour mieux faire face aux agressions de la vie courante : surmenage, inactivité, pressions professionnelles, difficultés relationnelles, solitude, chocs émotionnels, microbes, refroidissements, perturbations climatiques, etc...

La Médecine Traditionnelle Chinoise considère que le corps et l'esprit sont intimement liés et que toute manifestation excessive de l'organisme provient d'un dérèglement énergétique.

- Les tensions musculaires et nerveuses s'estompent.
- Les douleurs s'apaisent.
- La digestion et le transit se régulent ainsi que les autres fonctions corporelles.
- La fertilité peut être stimulée.
- L'équilibre gynécologique est renforcé.
- Le sommeil est meilleur.
- Le moral remonte.
- Les émotions et les comportements sont mieux gérés.
- L'estime de soi et la relation aux autres s'améliorent.
- Les capacités de prévention et d'auto-guérison du corps sont renforcées.
- Le stress et la fatigue diminuent.

La vitalité et le bien-être reviennent grâce à un meilleur état général de l'esprit et du corps

La fasciathérapie

Elle permet de libérer des blocages dus, pour la plupart, à des émotions ou des ressentis stockés dans les fascias

Colère, peur, frustration, rancœur, culpabilité sont stockés sous forme psycho-organique dans les fascias, membranes très fines entourant et séparant toutes les structures du corps.

A chaque choc psycho-émotionnel ou physique, à chaque contrariété, pensée perturbante, diktat hérité du passé, les fascias se figent localement et perdent de leur fluidité, de leur élasticité et de leur souplesse.

Ils se rétractent et bloquent le mouvement des articulations, des muscles et des organes, créant parfois des douleurs intolérables et des troubles psycho-comportementaux.

Les personnes disent souvent, à propos de leurs douleurs, que c'est comme s'ils portaient un t-shirt ou un pantalon beaucoup trop petit qui les comprime tellement qu'ils ne peuvent pas bouger sans avoir très mal.

La fasciathérapie peut soulager certains maux de dos, de ventre, d'articulations, des entorses, tendinites, cicatrices, acouphènes, elle peut agir sur les dérèglements organiques, digestion, respiration, circulation et aussi sur les troubles liés à la grossesse...

Douleurs, tensions musculaires, migraines, troubles digestifs et nerveux liés au stress, perturbations de l'humeur, agressivité, déprime, hypersensibilité, problèmes de concentration, hyperactivité...



La fasciathérapie est une thérapie manuelle visant à soulager certaines douleurs et certains troubles psycho-émotionnels.

La reprogrammation cellulaire

Dès notre conception, des informations s'enregistrent dans notre corps. Sous l'influence de notre culture, de notre entourage, des croyances et des conditionnements se mémorisent dans nos cellules.

Pourtant bien ancrées dans nos cellules, ces mémoires sont responsables de bien des maux nous empêchant de nous épanouir librement, elles sont à l'origine de la plupart de nos souffrances, de nos réactions émotionnelles excessives et de nos comportements négatifs. **Le but de la reprogrammation cellulaire est de redonner aux cellules, aux tissus, aux organes ou aux glandes, la bonne information pour qu'ils se remettent à fonctionner correctement.**

Les cellules sont des êtres unicellulaires possédant, comme

nous, plusieurs systèmes : digestif, circulatoire, excréteur, reproducteur, etc... mais aussi une conscience.

Et c'est à cette conscience ou à l'intelligence cellulaire que je m'adresse pour permettre aux cellules des organes, de la peau, des fascias ou des muscles, de retrouver leur intégrité, leur équilibre, leur mode de fonctionnement optimal. On peut aussi les pousser à se déprogrammer des mémoires néfastes qu'elles ont intégrées lors de chocs émotionnels depuis le début de notre vie ou même qu'elles ont reçues en héritage transgénérationnel.

MPCC Cohérence cardiaque, méditation pleine conscience

Il s'agit d'un protocole inédit que Clotilde a mis au point à partir de trois techniques reconnues, en les adaptant en synergie pour augmenter leurs effets respectifs.

Le terme MPCC, dont l'accroche mnémotechnique est « Mon Petit Corps Chéri », est constitué de leurs trois acronymes : MPC + PCC + CC. *La Méditation de Pleine Conscience* (MPC) qui permet le lâcher-prise mental et émotionnel et la connexion à notre *Conscience Supérieure*. *La Petite Circulation Céleste* (PCC), une séquence de Qi-Gong taoïste qui fait circuler notre énergie ancestrale et établit la reconnexion entre notre pouvoir de création et notre axe de vie. *La Cohérence Cardiaque* (CC) qui favorise la gestion du stress et des émotions et active l'intelligence cellulaire. Ce protocole permet le lâcher-prise mental, favorise le calme émotionnel, équilibre notre système nerveux autonome pour être à la fois efficace mais zen, nous relie à notre nature profonde, tout en activant la circulation de notre énergie vitale. Tout ça renforce nos capacités d'homéostasie et nous permet d'agir et de réagir de façon juste. Clotilde le propose à la fin de chaque séance, au moment de la reprogrammation cellulaire.

Gestion du stress, des émotions, de l'anxiété et de la douleur. Calme, concentration et efficacité.

Paix, sérénité, sommeil plus profond et réparateur, détente, communication et relations avec les autres plus fluide.

Apaisement des pensées et du vacarme mental néfaste, joie, confiance en la vie, lâcher prise.

Diminution des risques cardiovasculaires, de l'hypertension, des symptômes inflammatoires, régulation de la glycémie

Discernement, amélioration de la capacité de décision et de récupération, diminution de l'hyperactivité et des troubles de l'attention.



Comment
ne pas être
stressé pendant
un examen ?

Confiance
& bien-être

Comment
répondre
aux questions
du prof sans être
déstabilisé ?

Le Mind-Mapping

Un outil « cerveau total » pour optimiser l'organisation de ses idées
et la mémorisation des informations... facilement et sans stress !

Vous pouvez de façon efficace et ludique :

- Prendre des notes de façon efficace- clarifier et structurer ses idées- apprendre et mémoriser mieux, beaucoup plus, plus rapidement et plus longtemps- bâtir ou clarifier des projets (événement, weekend, voyage, vacances, achat d'une maison, cursus d'études, projet de carrière...)
- Communiquer, partager l'information- posséder une vision globale en « zoomant » instantanément sur les détails- synthétiser puis résumer un document, un article, un livre, une recette de cuisine...
- Construire et écrire un mémoire d'étude ou professionnel, une dissertation, un article, un livre...
- Préparer puis faire une présentation orale, claire et pédagogique (exposé, compte-rendu, réunion, conférence, entretien professionnel ou entretien d'embauche...)
- Mieux comprendre vos interlocuteurs et mieux vous faire comprendre- structurer des formations ou des sessions de brainstorming...



Pour qui ?

Toutes les
personnes ayant
besoin d'organiser
leurs idées pour
prendre la parole
en public, résoudre
des problèmes
d'entreprises,
gérer des projets,
animer des
réunions, préparer
des événements ou
rapports écrits...

Pour
les adultes ayant
besoin ou envie d'avoir
une méthode simple et efficace
pour organiser leurs idées, gérer les
informations, préparer un entretien,
parler en public, communiquer, bâtir des
projets de façon structurée et ludique,
mémoriser facilement et pour longtemps
des documents, des articles de journaux,
des livres, pour prendre des notes ou
les synthétiser en une page avec une
vue globale/détails...

Pour
les enfants,
les adolescents
et les étudiants

Pour
les professionnels
en entreprises afin
d'optimiser l'organisation
des idées, la mémorisation des
informations et le traitement efficace
et rapide des projets professionnels,
de mieux communiquer et partager
l'information, de préparer et animer
des présentations en public, des
réunions, des formations ou des
sessions de brainstorming...

Quelles techniques utiliser pour bien mémoriser ?