



Amma (Mata Amritanandamayi dite Amma) est une figure spirituelle contemporaine de l'Inde. Son enseignement est basé sur les voies traditionnelles de la non-dualité et de la dévotion. Elle parcourt le monde pour y proposer des assemblées au cours desquelles elle pratique l'étreinte. Cette étreinte est devenue emblématique de son action.



D.R.

“

Comprenez la nature de la vie et agissez avec sagesse, sans vous effondrer quand des obstacles surgissent, sans être submergés par la joie quand les circonstances sont favorables.

Amma

”

La nature de la vie fait écho à notre nature et à celle de l'Univers. Il semblerait qu'agir avec sagesse puisse se faire lorsqu'un équilibre émotionnel est atteint face aux événements de la vie. Le chemin serait d'identifier les émotions qui nous encombrant et de faire le lien avec son histoire. Laver son histoire de toute colère, chagrin, honte, peur, etc.

En complément d'un travail thérapeutique approfondi, les techniques psychocorporelles comme la sophrologie sont intéressantes pour identifier les émotions, les exprimer puis les réguler par une introspection.

Ainsi un équilibre émotionnel se construit peu à peu. Nous nous effondrons moins face à des obstacles qui surgissent et nous sommes moins submergés par la joie quand les circonstances sont favorables.

Sophie Barbé



Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

☎ 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr - www.sophiebarbe.com - [f](#) Sophie Barbé