



Communiqué de Presse

Pour Diffusion Immédiate

Albi (Tarn)

À Albi, Ghislaine Granier ouvre un espace pour se déposer... et présente un jeu sensible pour mieux se reconnecter à soi

Dans un contexte où beaucoup de personnes avancent en portant plus qu'elles ne le devraient, le corps finit parfois par envoyer des signaux clairs : fatigue persistante, tensions, difficulté à récupérer, sensation de surcharge.

À Albi, Ghislaine Granier accompagne depuis plusieurs années celles et ceux qui sentent que leur corps n'arrive plus à suivre, et qui ressentent le besoin de ralentir, de se recentrer et de retrouver une relation plus apaisée avec eux-mêmes.

Son approche repose sur une idée simple mais essentielle : créer un espace où l'on peut se déposer, sans pression, sans attente de résultat, dans le respect du rythme et de l'histoire de chacun.

Une présence humaine au cœur de l'accompagnement

Formée à différentes pratiques corporelles et d'accompagnement, Ghislaine propose des séances individuelles de réflexologie plantaire, de drainage manuel, de modelage du corps, ainsi que des séances de constellations familiales.

Ces accompagnements s'adressent à des personnes qui ressentent une fatigue physique ou émotionnelle, une difficulté à relâcher, ou simplement le besoin de s'offrir un temps pour elles.

Chaque séance est pensée comme un temps d'écoute et de respect, où le corps peut s'exprimer librement. Rien n'est imposé, tout s'adapte à ce que la personne est prête à vivre à l'instant présent.

Ghislaine GRANIER E.I.
2, rue Gabriel Compayre - 81 000 ALBI
<https://ghislaine-granier.fr> - contact@ghislaine-granier.fr
Tél. : 07 84 37 26 10



Les personnes accompagnées évoquent souvent un relâchement plus profond, une sensation de légèreté retrouvée, une meilleure capacité à récupérer et un apaisement intérieur qui se prolonge au-delà de la séance.

Un outil inédit : un jeu pour se reconnecter à soi

Dans la continuité de son parcours et de sa manière d'accompagner, Ghislaine Granier propose aujourd'hui un **jeu**, pensé comme un support doux et accessible pour favoriser l'introspection, l'écoute de soi et les échanges.

Ce jeu s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels de l'accompagnement, de l'éducation ou du bien-être, souhaitant disposer d'un outil simple pour ouvrir la parole, poser des mots sur les ressentis et inviter à un temps de pause intérieure.

Utilisé seul, en famille ou dans un cadre professionnel, le jeu permet d'aborder autrement ce qui se vit intérieurement, sans analyse ni performance, simplement en laissant émerger ce qui est là.

Une démarche qui peut aussi intéresser les professionnels

Les accompagnements de Ghislaine, tout comme son jeu, peuvent trouver leur place auprès de structures, associations ou professionnels souhaitant orienter leur public vers des pratiques respectueuses, complémentaires et accessibles, centrées sur l'écoute du corps et de la personne.

Informations pratiques

Ghislaine Granier E.I.

Adresse postale : 2, rue Gabriel Compayre - 81 000 ALBI

Téléphone : 07.84.37.26.10

Site web : <https://ghislaine-granier.fr/>

Les séances, initiations et informations concernant le jeu se font sur rendez-vous ou sur demande.

Ghislaine GRANIER E.I.
2, rue Gabriel Compayre - 81 000 ALBI
<https://ghislaine-granier.fr> - contact@ghislaine-granier.fr
Tél. : 07 84 37 26 10