



Méthode SÜI

Faire alliance avec Soi dans le réel

La méthode SÜI – sui veut dire soi en latin – est un processus exploratoire qui permet d'atteindre des états de corps et de conscience non ordinaire en traversant des expériences de *flow* maîtrisées.

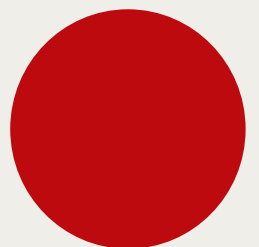
Elle vise à ce que chacun.e puisse découvrir/redécouvrir l'ampleur de ses capacités d'ouverture, d'intégration et d'action sur sa vie.

Une pratique qui renforce *l'empowerment* et développe des capacités de créativité et de bien-être, accessibles à tous.



Les bénéfices :

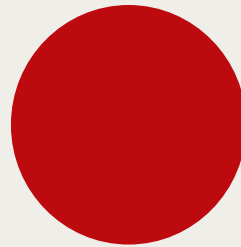
- L'émergence spontanée de compréhensions, de visions ou de perceptions sensorielles hors norme.
- Un accès amplifié à des informations peu ou pas accessibles dans un état de conscience ordinaire.
- Une diminution des sentiments d'impuissance.
- Une relation plus saine à la peur et à la douleur.
- Une augmentation de la puissance et du calme dans des états émotionnels intenses.
- Une plasticité et une aisance à entrer et sortir d'une expérience.
- Une mise en mouvement spontanée du corps et de la parole.
- Une augmentation de la fluidité physique et psychique.



En pratique :

Par un chemin progressif d'exercices mêlant :

- attention aux sensations
- explorations émotionnelles
- mouvement
- silence
- toucher
- voix
- écriture
- analyse et description



Süi dévoile une manière d'habiter pleinement son corps et de vivre sa vie, dans la spontanéité, avec clarté et confiance dans le sens du chemin, au-delà de la raison – un état proche du **flow** - où la **créativité et la Puissance** s'unissent pour **révéler nos désirs et nos aspirations profondes.**

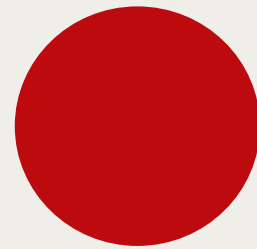


Oser un “je” plus vrai : l’aventure nécessaire

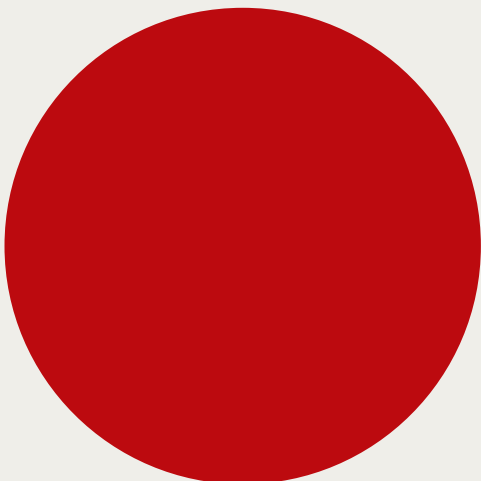


Cette méthode invite à accueillir sans résistance la richesse de nos expériences, joyeuses, étranges ou douloureuses, sans chercher à fuir ni à combattre.

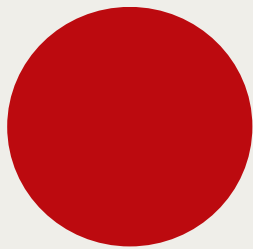
Le corps devient alors le lieu où l'âme s'enracine, une source d'ancrage et de vérité ; une source d'inventivité et de transcendance.



Il ne s'agit pas de « guérir de » la peur, du ressentiment ou de la tristesse, mais de les **intégrer** et par là-même, de **se libérer des automatismes** qui nous figent. En osant **voir la beauté dans nos parcours**, même marqués par la douleur nous retrouvons **la Liberté, la clarté dans le chaos.**

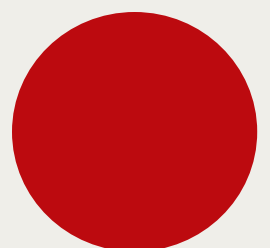


Ce n'est ni une thérapie ni une quête rationnelle, mais une plongée sensible dans l'éprouvé, un contact direct avec ce qui est et ce qui sommeille dans nos profondeurs, hors jugement.



Les 8 piliers

- **La transformation par l'expérience du *flow* et de la créativité** : le changement naît du vécu et non plus de la réflexion.
- **Le respect de l'expérience singulière** : Reconnaître la spécificité de chaque personne et son vécu.
- **L'écoute attentive des sensations et des émotions** : Être pleinement présent sans peur du jugement.
- **L'individuation et l'intégration de l'Ombre** : Se libérer et intégrer les parts refoulées pour accéder à sa totalité.
- **La puissance du mouvement et de la parole juste** : Utiliser langage et corps pour ouvrir des possibles.
- **Concentration totale, sentiment de compétence et de liberté** : Immersion complète dans la tâche avec confiance.
- **L'Équilibre défi/compétence** : Stimuler sans dépasser ses capacités.
- **La confiance dans le processus naturel** : croire au changement sans intervention forcée en s'appuyant sur l'énergie vitale.





Delphine Celhay - Eliet

Praticienne somatique diplômée de la méthode Grinberg®

À 15 ans, je suis comédienne et à 21 ans co-fondatrice avec Stanislas Nordey de la Compagnie Nordey. Je joue à ses côtés pendant 15 ans.

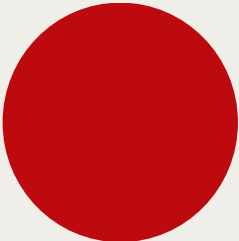
En 2004, création de la TCIC , du concept de l'ENjeU et de l'École du Jeu, pour transmettre l'expérience du corps en jeu, du théâtre et des émotions. Je la dirige et y enseigne jusqu'en 2024.

En 2009, j'obtiens le diplôme de praticienne Grinberg® , pratique psycho-corporelle et donne, depuis, des séances individuelles.

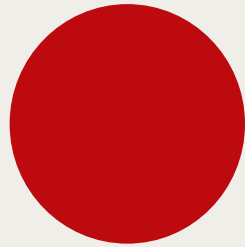
Depuis 2015 , je suis apprentie de la tradition chamanique Shipibo (Pérou).

En 2026, création de la méthode Süi, qui est le fruit de mes expériences de vie et de ces 40 années de travail.

Aujourd'hui, en intégrant mes 2 noms, j'ai souhaité mettre à l'honneur ma lignée féminine : L'entièreté de mon chemin de vie ayant consisté à donner une juste place au féminin et au masculin.



Les offres :



Les programmes sont construits de telle façon qu'il vous est possible de cumuler les propositions et, ainsi de vous construire un parcours personnalisé.

- **Les fondamentaux** : Dimanche 10h/17h30

Espace d'exploration sensible, d'initiation, de découverte mais aussi d'entraînement, ils posent les premières pierres.

Accessible à toutes et tous.

- **Les week-ends** : vendredi 19h30/22h30 et samedi 10h/17h30

Espace de transmission et de recherche, ils permettent de traverser un travail en profondeur.

Accessible à toutes et tous après entretien préalable

- **Les traversées** : samedi 19h/23h

Expérimentation pure de l'état de *flow*. Ces temps de pratique sont réservés aux personnes ayant déjà pratiqué la méthode SÜI.

Accessible aux personnes maîtrisant l'intensité physique et émotionnelle. Entretien préalable.

- **Les séances individuelles** : sur rdv

Séance SÜI ou séance de la méthode Grinberg. Travail individuel où le toucher et l'échange tiennent une part importante.

Lieu : métro Fort Aubervilliers

Les séances SÜI peuvent aussi se pratiquer en distanciel.





Les dates par offres :

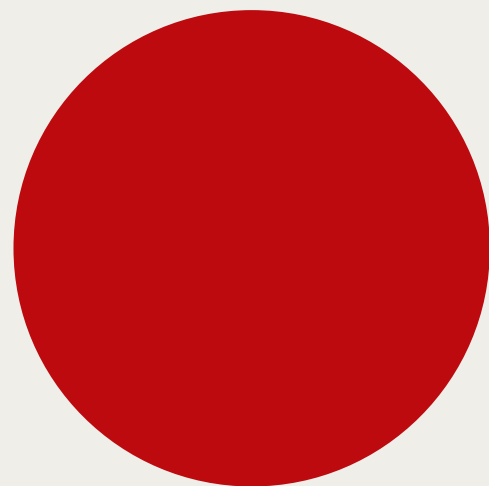
- **Les fondamentaux** : 10h/17h30
18 oct / 15 nov/ 13 déc/ 17 janv/ 7 fév/ 7 mars/ 25 avril
- **Les week-ends** : vendredi 19h30/22h30 et samedi 10h/17h30
16-17 oct / 13-14 nov/ 11-12 déc 2026
15-16 janv/ 5-6 fév/ 5-6 mars/ 23-24 avril 2027
- **Les traversées** : samedi 19h/23h
17 oct / 14 nov/ 12 déc 2026/ 16 janv/ 6 fév/ 6 mars/ 24 avril 2027
- **Les séances individuelles** : infos@methodesui.com

Les lieux :

Espace des 7 arpents : 42, rue des 7 arpents. Pantin.
Métro Hoche (ligne 5)

Séance individuelle : métro Fort Aubervilliers (ligne 7)

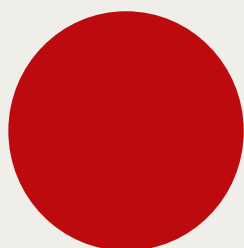
Résidence hors les murs : Creuse



Les tarifs :

- **Les fondamentaux : 130 € à l'unité**
trimestre : 360 €
cycle complet : 780 €
- **Les week-ends : 220 € à l'unité**
trimestre : 630 €
cycle complet : 1380 €
- **Les traversées : 40 € à l'unité**
- **CYCLE INTEGRAL : 1990 €**
- **Les séances individuelles : de 70 à 130 € la**
séance en fonction de la durée choisie

Si vous sentez un appel profond avec ce travail et rencontrez des difficultés financières, nous pouvons en parler ensemble.



Contact & inscription

infos@methodesui.com

www.methodesui.com





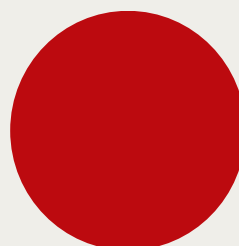
A la carte :

Parcours personnalisé : Je peux vous accompagner dans la construction de votre parcours afin qu'il corresponde précisément à vos besoins.

Commandes : Si vous désirez travailler sur une thématique précise, dans le lieu de votre choix, je peux construire un format (we, stage ou cursus) totalement adapté à votre demande.

Me contacter : infos@methodesui.com

Chronologie :



Vous trouverez ci dessous un calendrier chronologique des propositions qui facilitera la construction de vos parcours :

2026

Octobre

• Week-end SÜI : 16 - 17 Octobre

Vendredi 19h30-22h30, samedi 10h-17h30

• Les traversées : 17 Octobre

Samedi 19h-23h

• Fondamentaux SÜI : 18 Octobre

Dimanche 10h-17h30

Novembre

• Week-end SÜI : 13 - 14 Novembre

Vendredi 19h30-22h30, samedi 10h-17h30

• Les traversées : 14 Novembre

Samedi 19h-23h

• Fondamentaux SÜI : 15 Novembre

Dimanche 10h-17h30

Décembre

• Week-end - SÜI : 11 - 12 Décembre

Vendredi 19h30-22h30, samedi 10h-17h30

• Les traversées : 12 Décembre

Samedi 19h-23h

• Fondamentaux SÜI : 13 Décembre

Dimanche 10h-17h30

2027

Janvier

• Week-end - SÜI : 15 - 16 Janvier

Vendredi 19h30-22h30, samedi 10h-17h30

• Les traversées : 16 Janvier

Samedi 19h-23h

• Fondamentaux SÜI : 17 Janvier

Dimanche 10h-17h30

Février

• Week-end - SÜI : 05 - 06 Février

Vendredi 19h30-22h30, samedi 10h-17h30

• Les traversées : 06 Février

Samedi 19h-23h

• Fondamentaux SÜI : 07 Février

Dimanche 10h-17h30

Mars

• Week-end - SÜI : 05 - 06 Mars

Vendredi 19h30-22h30, samedi 10h-17h30

• Les traversées : 06 Mars

Samedi 19h-23h

• Fondamentaux SÜI : 07 Mars

Dimanche 10h-17h30

Avril

• Week-end - SÜI — 23 - 24 Avril

Vendredi 19h30-22h30, samedi 10h-17h30

• Les traversées — 24 Avril

Samedi soir après chaque week-end, 19h-23h

• Fondamentaux SÜI — 25 Avril

Dimanche 10h-17h30