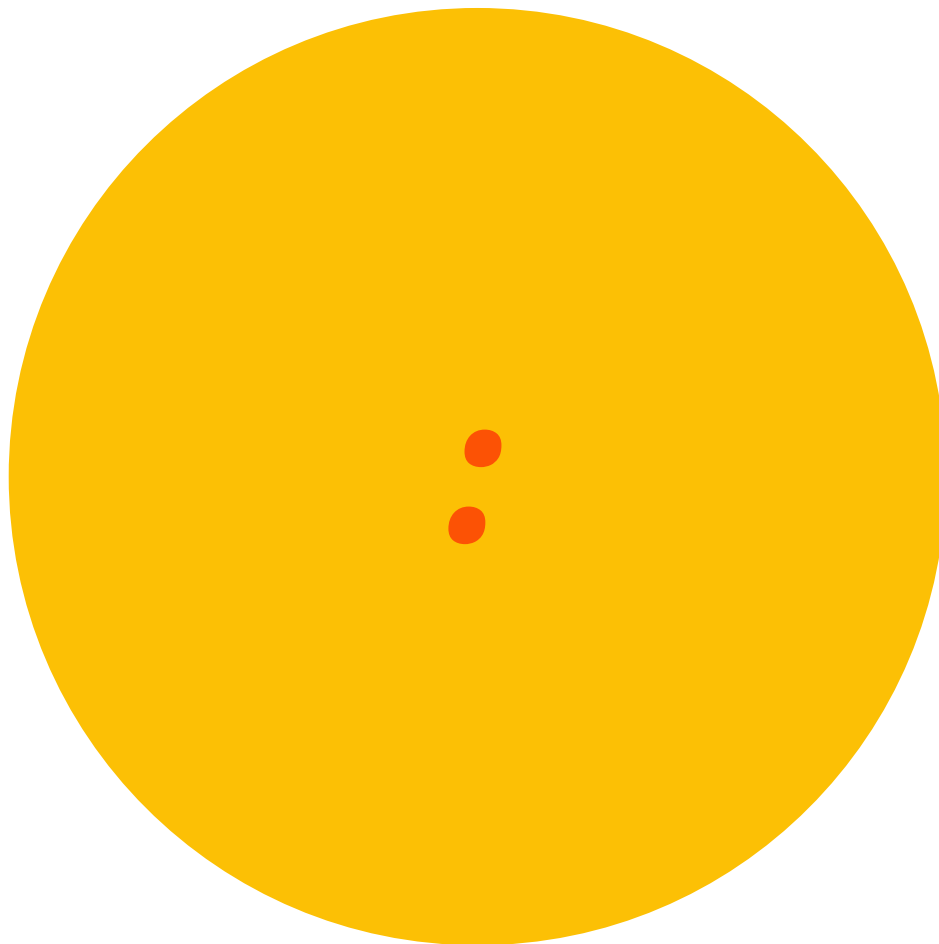


Sui

LABORATOIRE VIVANT
D'ÉCOLOGIE DU SOI



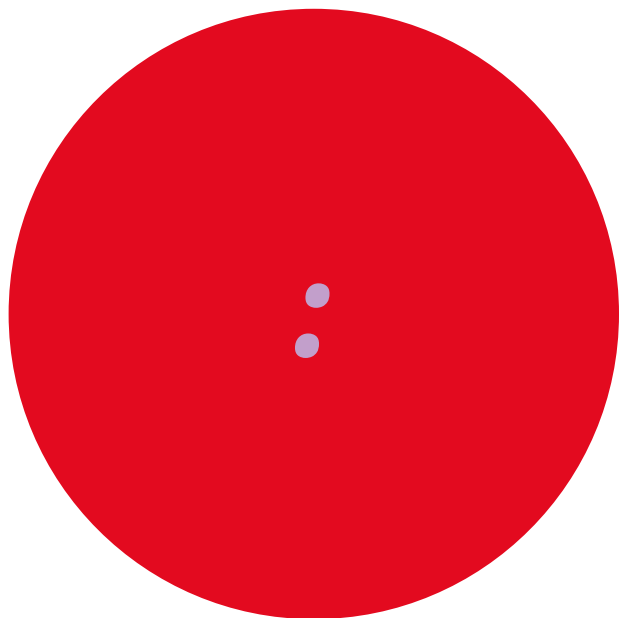
www.methodesui.com

[@methode_sui](https://twitter.com/methode_sui)

infos@methodesui.com

Süi

SÜI (du latin) SOI



La Méthode Süi est une pratique psycho-corporelle intégrative qui vise à (re)connaître nos capacités d'ouverture, d'intégration, d'action sur nos vies et à expérimenter la puissance de nos ressources.

À travers **les sensations, le mouvement, la voix, l'écriture, l'imagination, le toucher et les émotions**, ce travail permet d'atteindre des états de corps et de conscience non ordinaires, révélant leur potentiel : curatif, transformateur et créatif.



Süi

LABORATOIRE VIVANT
D'ÉCOLOGIE DU SOI



LES BÉNÉFICES

Une **amélioration** de la fluidité physique et psychique.

Une **mise en mouvement spontanée** du corps et de la parole.

Une **plasticité et une aisance** à entrer et sortir d'une expérience.

Une **diminution des sentiments d'impuissance**.

Une **relation plus saine** à la peur et à la douleur.

Un **accès amplifié** à des informations peu ou pas accessibles dans **un état de conscience ordinaire**.

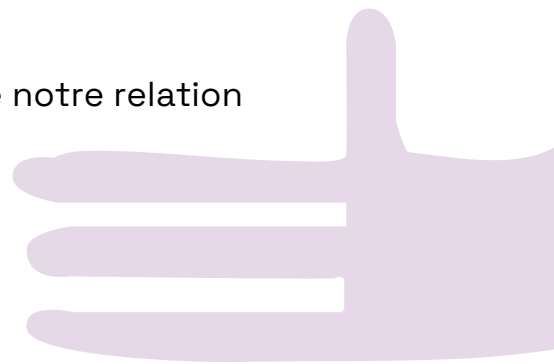
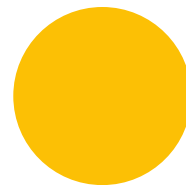
L'**émergence spontanée** de compréhensions, de visions ou de perceptions sensorielles hors norme.

Une **augmentation de la puissance et du calme** dans des états émotionnels intenses.

Une perception **plus sensuelle et plus libre** de notre relation au monde.

Une **libération progressive** des charges émotionnelles ou énergétiques.

Une **confiance** en ses ressources et en sa **créativité**.



AXES CLEFS

Süi s'articule autour de **4 axes clés**, inspirés par une approche holistique et une volonté de reconnexion entre l'humain, les connaissances ancestrales amazoniennes et la nature :

- La dimension sensuelle et artistique du Vivant
- Le respect de l'expérience singulière et de la subjectivité
- L'autonomie et la responsabilité individuelle
- La quête et le besoin de sens

Ce n'est ni une thérapie ni une recherche rationnelle, mais une plongée sensible dans l'éprouvé, un contact direct avec notre vitalité, notre créativité et notre **besoin vital de liberté**.

VÉCUS

Exploration amoureuse des possibles, elle permet d'expérimenter et d'intégrer notre animalité, notre fantaisie, nos polarités ; de ses dimensions les plus triviales jusque dans ses dimensions les plus sacrées.

Oser un “je” plus vrai : l'aventure nécessaire.

Le corps, libéré de ses automatismes devient le lieu où l'âme s'enracine.

Süi

LABORATOIRE VIVANT
D'ÉCOLOGIE DU SOI



EN PRATIQUE

Né de la croisée du théâtre, de la pédagogie, des pratiques somatiques et chamaniques, ce travail trouve sa force dans la **convergence de ses disciplines.**

Espace d'apprentissage : tout au long du processus, **les participants sont guidés individuellement.**

Le cadre pédagogique est précis et structuré.

Le chemin est progressif. Il est construit d'exercices mêlant :

Attention aux sensations / imagination active / explorations émotionnelles / maîtrise de ses intentions / mouvement / musique / silence / toucher/ voix / écriture / analyse et description.

La musique est une partenaire essentielle.

Les notions principales :

- L'intensité et la profondeur
- L'instinct
- La précision et la clarté
- La liberté et le merveilleux
- Être une expérience

Chaque séance est structurée en 8 parties :

- Ouverture et nettoyage énergétique de l'espace
- Échauffement/centrage/mise en disponibilité
- Expérimentation et apprentissage autour d'un thème choisi
- Intensification des pistes
- Temps d'exploration libre
- Intégration et retour au silence
- Temps d'échange en cercle
- Clôture séance

imagination

LE MOT SÛI

L'imagination est la faculté la plus **concrète** qui soit : celle de percevoir et de donner forme à ce qui n'est pas encore visible, et qui cherche à exister en soi.

Dans la méthode SÛI, l'imagination est une véritable **partenaire** avec laquelle dialoguer pour qu'émergent images, symboles, récits, expériences sensibles.

Elle nous permet ainsi de nous **percevoir** et de nous comporter autrement, au delà de notre personnalité ordinaire.

QUELLE RELATION AU CORPS ?



Ce travail s'appuie sur une relation au corps issue des **pratiques ancestrales et du chamanisme amazonien** : ces pratiques postulent dès le départ **l'importance du « je »**, le rôle fondamental du sujet et **la place centrale de la subjectivité comme voie de connaissance** : on passe directement par le corps.

Notre corps n'est pas seulement le réceptacle de notre histoire personnelle, sociale ou temporelle : il est aussi le gardien **des savoirs ancestraux, gravés dans notre soma**. Ainsi, il devient la porte d'accès au sacré, au transcendant, transformant la vie en un grand espace rituel.

Dans cet espace, **notre seul bien absolu, c'est le corps** : l'instrument qui nous permet d'atteindre l'esprit, le spiritus, et donc le Sens. Pour les chamanes, ce corps n'est pas un, mais plusieurs en un seul.

Ils en parlent comme d'une entité autonome : « Mon corps a soif », « Mon corps a peur ».

Le corps sait, pressent, oriente. Le « je » n'a qu'à écouter ses signaux, son langage, et suivre ses indications.

L'ENJEU ?

Maintenir une hygiène psychique assez pure pour laisser ce corps s'exprimer, pour que cette intelligence incarnée puisse s'activer.

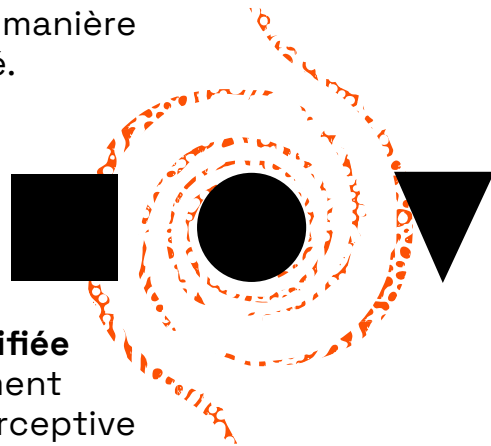
QUEL MOUVEMENT ?

DE LA PERCEPTION À LA PERCEPTUDE :

La perception ordinaire, souvent fragmentée et limitée, enferme l'individu dans une vision étroite de lui-même source de sa souffrance, le maintenant dans un état de latence ou d'agitation.

Elle capte des détails de l'environnement de manière segmentée, sans toujours en saisir la totalité.

La perceptude, concept clé du philosophe et psychanalyste **François Roustang** est le passage d'une perception analytique et limitante **à une conscience élargie, unifiée et paisible**, où le corps et l'environnement ne font plus qu'un : une expérience perceptive globale, non hiérarchisée et intégrative.



POURQUOI ?

- **Dépasser la fragmentation**, source de souffrance.
- **Accéder à un sentiment d'harmonie** entre soi et ce qui nous entoure.
- **Transformer la souffrance** en expérience libératrice et dissoudre les schémas répétitifs.

alliance

LE MOT SÜI

L'alliance est une union, un accord, un pacte entre deux ou plusieurs parties, une expérience de **connexion** profonde pour laisser advenir ce qui doit être.

Dans la méthode SÜI, faire alliance est l'action primordiale : avec son **corps**, ses **sensations** et son **histoire**. Percevoir le monde comme un partenaire, accepter de ne pas savoir pour laisser émerger le changement.

Cesser de (se) combattre pour accueillir ce qui résiste, déborde, ce qui sommeille.
Entrer en résonance avec une force plus grande que soi.

UN TRAVAIL SUR LA VIGILANCE UNE STRATÉGIE YIN

La méthode SÛI puise dans les qualités Yin de réceptivité, sensibilité, dilatation, créativité. Elle repose sur le respect de la vie et l'élan de la protéger : Une relation d'amour à travers l'attention à nos sensations.

L'attention est une énergie fondamentale. Il est primordial de mieux la maîtriser.

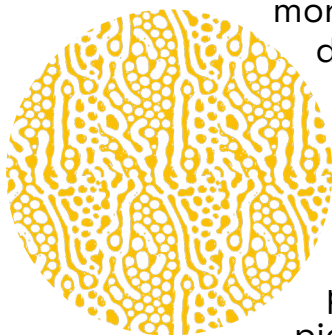
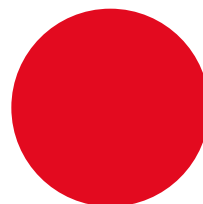
Il en existe deux niveaux :

- **L'attention ordinaire, vagabonde ou mécanique,** soumise aux sollicitations intérieures et extérieures, dépendante de nos états émotionnels.
- **L'attention éveillée,** ancrée dans le corps par la sensation, indépendante des événements extérieurs. Elle relève de notre volonté et ne peut être ni mécanique ni automatique.

L'attention éveillée nous permet de capter les impressions du monde qui nous entoure pour ne plus être un prédateur d'énergie, ni une proie énergétique.

Dans quels buts ?

- Se distinguer du collectif : participer sans fusionner ou obéir
- Commencer à se respecter, à cesser de se piétiner, cesser de se faire piétiner et cesser de piétiner l'autre
- Arrêter de dire « **Je sais** » et commencer à dire « **Je ne sais pas** » ; et voir.



DELPHINE CELHAÿ - ELIET

Artiste, pédagogue, praticienne somatique diplômée de la méthode Grinberg®

À 15 ans, Delphine est **comédienne** et à 21 ans co-fondatrice avec Stanislas Nordey de la Compagnie Nordey. Elle 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. Elle la **dirige** et y **enseigne** jusqu'en 2024.

En 2009, elle obtient le diplôme de **praticienne Grinberg®**, pratique psycho-corporelle, et donne depuis des séances individuelles.

Depuis 2015, elle est apprentie de la **tradition chamanique Shipibo** (Pérou).

En 2026, création de la méthode SÜI, fruit de ses expériences de vie et de 40 années de travail.

Aujourd'hui, en réintégrant le nom maternel « Celhaÿ » à son nom de famille, elle a souhaité mettre à l'honneur sa **lignée féminine** : l'entière de son chemin de vie ayant consisté à donner une juste place au féminin et au masculin.



PROGRAMMES

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.

Pour réserver, écrire à : infos@methodesui.com

Il est possible de cumuler les propositions et, ainsi de construire un programme personnalisé. Chacun est accompagné dans la construction de son parcours, afin qu'il corresponde précisément à ses besoins.

Pour travailler sur une thématique précise, dans le lieu de son choix, il est possible de construire un format (we, stage ou cursus) totalement adapté à la demande.

A circular red-tinted photograph of a two-story stone house with a dark roof, surrounded by trees and a small wooden stand in the foreground. The house has several windows with dark shutters and a central entrance. The entire image is framed within a circular border with a decorative leaf-like pattern at the bottom.

2, rue des 7 arpents
Pantin. Métro Hoche (ligne 5)

Cabinet près du Métro
Fort Aubervilliers (ligne 7)

Espace d'immersion, dans la Creuse

Les séances SÜI peuvent aussi se pratiquer
EN DISTANCIEL.

CALENDRIER

- WEEK-END SÜI**
Vendredi 16 Octobre
19h30-22h30,
Samedi 17 Octobre
10h-17h30
- TRAVERSÉES**
Samedi 17 Octobre
19h-23h
- FONDAMENTAUX SÜI**
Dimanche 18 Octobre
10h-17h30

OCTOBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- WEEK-END SÜI**
Vendredi 13 Novembre
19h30-22h30,
Samedi 14 Novembre
10h-17h30
- TRAVERSÉES**
Samedi 14 Novembre
19h-23h
- FONDAMENTAUX SÜI**
Dimanche 15 Novembre
10h-17h30

NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	27	28	29	30

CALENDRIER

- WEEK-END SÜI**
Vendredi 11 Décembre
19h30-22h30,
Samedi 12 Décembre
10h-17h30
- TRAVERSÉES**
Samedi 12 Décembre
19h-23h
- FONDALEMENTAUX SÜI**
Dimanche 13 Décembre
10h-17h30

DÉCEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- WEEK-END SÜI**
Vendredi 15 Janvier
19h30-22h30,
Samedi 16 Janvier
10h-17h30
- TRAVERSÉES**
Samedi 16 Janvier
19h-23h
- FONDALEMENTAUX SÜI**
Dimanche 17 Janvier
10h-17h30

JANVIER						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	27	28	29	30	31	

CALENDRIER

- WEEK-END SÜI**
Vendredi 05 Février
19h30-22h30,
Samedi 06 Février
10h-17h30
- TRAVERSÉES**
Samedi 06 Février
19h-23h
- FONDALEMENTAUX SÜI**
Dimanche 07 Février
10h-17h30

FÉVRIER						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- WEEK-END SÜI**
Vendredi 05 Mars
19h30-22h30,
Samedi 06 Mars
10h-17h30
- TRAVERSÉES**
Samedi 06 Mars
19h-23h
- FONDALEMENTAUX SÜI**
Dimanche 07 Mars
10h-17h30

MARS						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CALENDRIER

- WEEK-END SÜI**
Vendredi 23 avril
19h30-22h30,
Samedi 24 avril
10h-17h30
- TRAVERSÉES**
Samedi 24 avril
19h-23h
- FONDEMENTAUX SÜI**
Dimanche 25 Avril
10h-17h30

AVRIL						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

TARIFS

FONDEMENTAUX 130 € à l'unité	Trimestre : 360 €	Cycle complet : 780 €
WEEK-ENDS 220 € à l'unité	Trimestre : 630 €	Cycle complet : 1470 €
CYCLE INTÉGRAL	2200 €	
TRAVERSÉES	40 € à l'unité	
SÉANCES INDIVIDUELLES	de 70 à 130 € la séance (en fonction de la durée)	

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

*« La route, c'est toi.
Celui qui marche, c'est toi.
Et le résultat, c'est toi. »*

Luis Ansa.

