



LES BASES DE L'ENERGETIQUE : MODULE 1

Formations - Développement personnel



Description

Pour bien gérer votre pratique de massage sur le long terme, il suffit de connaître quelques exercices de préparation, les règles énergétiques essentielles, des exercices pour bien récupérer et des conseils et astuces pour ne pas vous fatiguer. Il est nécessaire de bien s'ancre, de se nettoyer, de se protéger et également protéger son lieu de travail...

Approfondissement : Initiation à l'énergétique : module 2.



Pour qui ?

- Professionnels du bien-être, thérapeutes
- Personnes en reconversion

Prérequis

- Aucun

Objectifs

- Comprendre la constitution énergétique de l'être humain.
- Savoir repérer les principaux centres d'énergie.
- Apprendre à se centrer, se protéger, booster son énergie vitale.
- Développer le ressenti physique et énergétique.
- Maîtriser les protocoles et différentes techniques de soins énergétiques.
- Connaître les techniques de méditation, de respiration et de visualisation. Pratiquer la pleine présence, l'accueil et l'écoute.
- Développer la confiance en vos capacités
- Développer les aptitudes à accompagner et soulager une personne par des approches énergétiques.

Formatrice

- Madame Palma PISANO

Moyens techniques et pédagogiques

- Théorie avec remise d'un book écrit en support
- Soins sur chaise

Validation

- A la fin de la formation, l'application des techniques enseignées devra être exécutée par le stagiaire et sous contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition de celles-ci.
- Une attestation de formation sera remise au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants de son cursus et de ses attentes.
- Présentation des bases de l'énergétique
- Les règles de sécurité
- Les corps énergétiques
- Les nadis

Pause déjeuner

Après-midi

- Comprendre l'énergie et l'ouverture qu'elle amène : les chakras, le corps énergétique
- L'importance de l'intention, l'accueil et la présence
- Méditations guidées et visualisations
- S'ouvrir aux ressentis et au toucher énergétique
-

Jour 2

Matin

- L'ancrage, se protéger, se nettoyer...
- Maintenir son énergie
- Respirations énergétiques

Pause déjeuner

Après-midi

- Exercices de yoga
- Comment nettoyer votre lieu de travail ?
- Technique pour libérer les liens négatifs

