



FONDAMENTAL

*Initier l'entraînement de l'esprit
& actualiser la relaxation psychosomatique*

Programme d'intégration des fondamentaux de sa propre voie d'éveil

Objectifs principaux

- Retrouver votre capacité naturelle de relaxation du corps et de l'esprit.
- Favoriser votre autonomie et la connaissance de vous même.
- Acquérir des techniques et pratiques simple adapté à votre quotidien
- Explorer et intégrer les fondamentaux de votre propre cheminement spirituel.
- S'engager sur votre propre voie spirituelle

Programme complet

Webinaire 1 : Mardi 2 janvier 2024 > Introduction et présentation du programme

Stage 1 : 6 & 7 janvier 2024 > Le corps et le présent

Contenus : *Relaxation physique - Mise en mouvement du corps - Rituel d'engagement - Dynamique de groupe - Création des groupes de pratiques*

Thématiques abordés : *L'Entraînement de l'esprit - La relaxation psychosomatique -*

Webinaire 2 : Mardi 23 janvier 2024 > Le calme mental

Thématiques abordés : Définition et fonctionnement du mental - Le calme mental

Stage 2 : 10 & 11 février 2024 > Présence et harmonisation

Contenus : Harmonisation de la respiration - *Relaxation psychosomatique - Réflexes naturels de relaxation - Expression spontané - Danse - Présence*

Thématiques abordés : *La résilience - L'inquiétude - Le stress - Intuition*

Webinaire 3 : Mardi 20 février 2024 > Croyance et conditionnement

Thématiques abordés : Définition - Compréhension des mécanique de croyance - le pouvoir des habitudes

Stage 3 : 9 & 10 mars 2024 > Abandon et lâcher prise

Contenus : Approfondissement de la relaxation - Danse - Expression spontanée - Résistance - Gratitude - rituel spécifique

Thématiques abordées : La saisie du soi - L'identification aux phénomènes - L'impermanence

Webinaire 4 : 26 mars 2024 > La conscience éveillée

Thématiques abordées : La conscience - L'expansion de la conscience

Webinaire 5 : 9 avril 2024 > L'intégration de la relaxation

Thématiques abordées : La vie quotidienne - L'effort qui n'est pas un effort

Stage 4 : 20 & 21 avril 2024 > Connais toi toi-même.

Contenus : Intégration de la relaxation - Respiration consciente - Danse - Cercle de gratitude - Clôture

Thématiques abordées : Autonomie et expérience directe - La question unique - le cheminement au quotidien