



# 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