

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

L'Accompagnement Praticien.ne en écologie intérieure (P.é.i)

### NIVEAU

Aucun niveau n'est demandé.  
Ouvert aux adultes uniquement ne présentant aucune contre-indication pour expérimenter des pratiques corporelles/physiques/méditatives.

### DURÉE ESTIMÉE

107h35

### PUBLIC CIBLE

- Thérapeute installé.e ou souhaitant le devenir qui veut entreprendre une véritable démarche personnelle de connaissance de soi et instaurer une hygiène de vie en accord avec les besoins de son corps. Personne volontaire, investie, motivée qui va pouvoir dégager du temps pour soi.

### PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis n'est demandé

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Expérimenter des pratiques bien-être dans chacune de ces catégories : corporelles, énergétiques, respiratoires, méditatives, créatives, physiques.
- Instaurer son propre agenda de pratiques bien-être journalier, hebdomadaire et saisonnier.
- Acquérir des connaissances sur le corps énergétique et ses chakras, les énergies des saisons.



- Développer sa relation à soi et son écoute intérieure. Se reconnecter à ses parts identitaires.
- Savoir méditer.
- Savoir comment élever et entretenir son taux vibratoire avec la pratique de l'auto-soin.
- Se relier à la nature, à la terre et son lieu de vie au rythme des saisons et du cycle lunaire.
- Savoir gérer ses émotions.
- Savoir prendre soin des 7 principaux centres énergétiques (chakras) et des énergies YIN et YANG dans son corps.

## APTITUDES

- Créer sa boîte à outils de pratiques bien-être: identifier les pratiques bien-être et leurs bienfaits sur le corps, la santé mentale et émotionnelle. Associer chaque pratique à un besoin et un contexte.
- Transcender son identité, sa vision. Adopter un nouvel état d'esprit/mindset. Savoir reprogrammer son cerveau.
- Savoir se libérer de croyances/peurs/jugements et se ressourcer.
- Etre capable de : se centrer, s'aligner, s'ancrer et de se purifier au quotidien en toute circonstance.
- Aptitude à faire le silence et le calme intérieur, à méditer et s'apaiser.
- Aptitude à la visualisation créatrice
- Aptitude à se mettre en état de "flow" : un état de motivation et d'attention focalisées qui permet de mobiliser au mieux ses facultés et d'atteindre une performance optimale (en psychologie positive).

## COMPETENCES

- Autonomie pour activer son énergie vitale et stimuler ses sens, appeler et intégrer des ressources en soi.
- Autonomie pour faire sa toilette énergétique et purifier son corps énergétique, instaurer une hygiène de vie en accord avec les besoins de son corps.
- Autonomie pour harmoniser ses centres énergétiques (chakras) et son couple intérieur (parts masculine et féminine).



- Autonomie dans la gestion de ses émotions et de sa santé mentale (maîtrise des pensées).
- Autonomie dans l'écoute et le dialogue intérieur.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

Cette formation inclut les ateliers P.é.i 0 à 11 ainsi que le module "Les notions clé en écologie intérieure"

- Cycle préparatoire contenant les modules suivants :
  - o Introduction : présentation et objectifs de la formation, état des lieux "où j'en suis", les notions clés en écologie intérieure, comment préparer et se relier à son lieu de vie, comment méditer
  - o Atelier 1 : Techniques de respiration consciente, Comment faire une pause relaxante
  - o Atelier 2 : Découvrir son canal central, Comment se recentrer?, les auto-massages chinois
  - o Atelier 3 : L'activité sportive : la marche consciente, le Qi Gong, l'eurythmie, la couleur - énergie
  - o Atelier 4 : Découvrir l'énergie curative des mains, La pratique du sourire intérieur
  - o Atelier 5 : Mon instant yoga
  - o Atelier 6 : La minute TAO, La thérapie par le son
  - o Atelier 7 : Le rituel du soir : pratiques corporelles, énergétiques, méditatives.
- Cycle 1 : Mon jardin intérieur, le temple de mon âme
  - o Atelier 1 : méditation cré-active "A la découverte de mon jardin intérieur".
  - o Atelier 2 : méditation cré-active "Mon arbre sacré".
  - o Atelier 3 : méditation cré-active "Ma source sacrée", Les activités d'ancrage et de reliance.
  - o Atelier 4 : méditation cré-active "Ma fleur sacrée, Les activités d'ancrage et de reliance.
  - o Atelier 5 : méditation cré-active "Mon animal guide, Activités d'ancrage et de reliance.



- o Atelier 6 : méditation cré-active " Ma mission personnelle", Activités d'ancrage et de reliance.
  - o Atelier 7: méditation cré-active "Ma toile dans mon lieu de vie, Activités d'ancrage et de reliance.
  - o Test d'auto-évaluation Mon étoile
  - o RDV Visio avec Aline
- Cycle 2 : La Terre de mes Ancêtres, mes racines
  - o Atelier 1 : Explorer le paysage, les attributs associés à son chakra racine - Activités d'ancrage et de reliance à ses racines
  - o Atelier 2 : Identifier et libérer ses croyances limitantes - Découvrir des alliés et des ressources en lien avec ce chakra - Travailler avec une pierre de couleur rouge - Activités d'ancrage et de reliance à ses racines
  - o Atelier 3 : Contacter l'esprit du dragon - Réveiller sa part dragon, sa force vitale - Activités d'ancrage et de reliance à sa part dragon
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 3 : La Terre de mon enfance
  - o Atelier 1 : Explorer le paysage, les attributs associés à son chakra sacré - Retrouver son enfant intérieur, la joie et le plaisir simple - Activités d'ancrage et de reliance.
  - o Atelier 2 : Travailler et transformer ses peurs Découvrir des alliés et des ressources en lien avec ce chakra - Travailler avec une pierre/cristal de couleur orange - Activités d'ancrage et de reliance à son enfant intérieur.
  - o Atelier 3 : Contacter l'esprit du dauphin, l'eau et la fluidité - Réveiller sa part joyeuse et joueuse - Activités d'ancrage et de reliance à sa part dauphin - Bonus : les 3 aspects du MOI.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 4 : La Terre des Lions
  - o Atelier 1 : Explorer le paysage, les attributs associés à son chakra plexus solaire - Retrouver sa part adolescente, ses valeurs et son pouvoir personnel - Activités d'ancrage et de reliance.
  - o Atelier 2 : Travailler ses jugements - Découvrir des alliés et des ressources en lien avec le chakra du Plexus solaire - Travailler avec une pierre/cristal de couleur jaune - Activités d'ancrage et de reliance à sa lumière intérieure.



- o Atelier 3 : Contacter l'esprit du lion, le soleil et la force tranquille - Réveiller sa part Roi/Reine - Activités d'ancrage et de reliance à sa part féline, sauvage.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 5 : L'Âm-azone
  - o Atelier 1 : Explorer le paysage, les attributs associés à son chakra coeur - Retrouver sa part amoureuse, contemplative - Activités d'ancrage et de reliance.
  - o Atelier 2 : Soigner ses blessures émotionnelles Découvrir des alliés et des ressources en lien avec ce chakra Travailler avec une pierre/cristal Activités d'ancrage et de reliance à sa part amoureuse de la vie
  - o Atelier 3 : Contacter l'esprit d'une femelle gorille - Prendre le chemin de la compassion - Réveiller sa part d'humanité - Activités d'ancrage et de reliance.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 6 : Les gorges
  - o Atelier 1 : Explorer le paysage, les attributs associés à son chakra de la gorge - Retrouver sa part communicatrice - Le chemin vers sa vérité intérieure - Suivre le courant de la vie - Activités d'ancrage et de reliance à sa part oratrice.
  - o Atelier 2 : En route vers la liberté intérieure: la place de mes distractions, quelle(s) voix j'écoute? - Découvrir son allié minéral et des ressources en lien avec ce chakra - Travailler avec une pierre de couleur bleu clair - Activités d'ancrage et de reliance à sa part communicatrice, actrice de sa vie.
  - o Atelier 3 : Contacter l'esprit d'une grue couronnée - Prendre le chemin de la grâce et de la légèreté d'être - Réveiller sa voix par le chant de l'être - Activités d'ancrage et de reliance.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
  - o RDV visio avec Aline n°2
- Cycle 7 : La Terre des Chamanes
  - o Atelier 1 : Explorer le paysage, les attributs associés à son chakra frontal - Se connecter à ses sens - Renouer avec l'image de soi pour s'épouser - Retrouver sa part visionnaire, et le chemin vers l'espoir - Activités d'ancrage et de reliance.



- o Atelier 2 : Le chemin vers la réconciliation: faire peau neuve pour renaître à soi - Quel regard je porte sur l'autre? - Découvrir son allié minéral, son ciel intérieur et des ressources en lien avec ce chakra - Activités d'ancrage et de reliance à sa part visionnaire.
- o Atelier 3 : Contacter l'esprit du loup - Bas les masques! : sortir du piège victime/bourreau/sauveur - Adopter sa part témoin centré - Prendre le chemin de sa famille d'âme - Activités d'ancrage et de reliance.
- o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 8 : La Terre des Sages
  - o Atelier 1 : Explorer le paysage, les attributs associés à son chakra coronal - Le couronnement : retrouver sa part divine et le chemin vers l'Unité - Renouer avec l'Essentiel Les guides - Activités d'ancrage et de reliance à sa part divine.
  - o Atelier 2 : A la rencontre de ma part alchimique - Le chemin vers l'éveil intérieur : les 7 étapes de l'alchimie - La maîtrise des pensées - Découvrir son allié minéral : l'améthyste, sa boule de lumière et des ressources en lien avec ce chakra - La programmation de l'eau - Activités d'ancrage et de reliance à sa part alchimiste.
  - o Atelier 3 : Contacter l'esprit de l'aigle royal : l'envol - Rencontrer et adopter sa part ailée - L'appel de la flamme violette - Les 14 lois universelles - Les 4 accords toltèques.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 9 : Ma part masculine
  - o Contacter l'énergie YANG et l'esprit du Cerf - A la rencontre du Soleil : la respiration solaire, l'ascenseur solaire, la chronobiologie - Travailler avec la pierre du soleil - Les 4 archétypes de la roue solaire - Les 12 archétypes de Jung - Les activités d'ancrage et de reliance à sa part masculine.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 10 : Ma part féminine
  - o Contacter l'énergie YIN et l'esprit de la Biche - A la rencontre de la Lune : la respiration lunaire, la douche lunaire, le cycle de la lune/féminin - Travailler avec la pierre de lune - Les 4 archétypes de la roue lunaire - Les 13 mères originelles - L'union sacrée - Les activités d'ancrage et de reliance à sa part féminine.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile



- Cycle 11 : L'arrivée à destination
  - o Les étapes vers le bien-être - Mon Etre profond -Mes émotions - Le principe de polarité - Le point zéro - Mon hypothalamus - Mon Essence (méditation cré-active) - Mon Etoile (méditation cré-active) - Un jour nouveau (méditation cré-active).
  - o Initiation au système de guérison Elénari.
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
- Cycle 12 : Bilan et perspectives
  - o Mon album souvenir - Ma mission personnelle - Où j'en suis - La roue de ma vie - Mon petit traité d'écologie intérieure
  - o Test d'auto-évaluation en ligne Mon étoile
  - o RDV Visio avec Aline n°3 Mon certificat P.é.i

## METHODES MOBILISEES

L'apprentissage des pratiques bien-être en écologie intérieure se fait sous forme d'atelier qui explique la technique et les bienfaits de la pratique. L'exploration des centres énergétiques (chakras) se fait sous forme d'ateliers en ligne qui incluent pour chacun : - un travail préparatoire sur une thématique, - une méditation guidée associée, - des activités d'ancrage pour intégrer le vécu de la méditation. Lecture de cours, visionnage de diaporama et vidéos, écoute de podcasts, pratiques créatives individuelles chez soi, auto-évaluation.

## MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur avec son et caméra connecté à internet. Utiliser Google chrome pour optimiser la navigation sur la plateforme. Logiciel Adobe Acrobat Reader pour lire les documents PDF. Matériel : écouteur ou casque pour optimiser l'écoute des podcasts de méditations guidées.

## MOYENS D'ENCADREMENT

Modules e-learning où l'apprenant est en totale autonomie pour suivre la formation. 3 RDV individuels en ligne à programmer avec Aline QUOD. Système de Chat ouvert pendant la formation entre l'apprenant et Aline QUOD, référente et administratrice de la plateforme.



## MODALITÉS D'ACCÈS

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation sera faite au travers de ces supports : - Un test d'auto-évaluation en ligne à compter de la fin du cycle 1 pour chaque cycle. Il permet de faire la synthèse du cycle, de visualiser sa progression et réajuster/adapter son travail personnel. - la fiche "où j'en suis" à compléter avant chaque rdv avec Aline - les 3 RDV visio avec Aline - 2 quizz de connaissances sur les notions clé en écologie intérieure (module en libre accès inclus) - un petit bilan à rendre en fin de formation. Ces supports permettront la délivrance du certificat de praticien.ne en écologie intérieure.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Formation en ligne, depuis chez vous! Plateforme e-learning ouverte 24h/24h.

## DURÉE D'ACCÈS

Délai de 24h entre l'inscription et l'ouverture de votre espace apprenant. L'accès est ensuite immédiat.

## TAUX DE REUSSITE

Pas de système de notation mais un pourcentage est indiqué sur le nombre de pages lues pour chaque module. L'objectif est d'avoir lu tous les modules.

## DEBOUCHES

Cette formation est une année préparatoire pour toutes les personnes souhaitant exercer un métier de thérapeute, d'énergéticien.

