

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Atelier P.é.i 10 : s'initier à l'écologie intérieure

### NIVEAU

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

### DURÉE ESTIMÉE

9h00

### PUBLIC CIBLE

- Toute personne curieuse, 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.
- Thérapeute installé.e ou souhaitant le devenir.
- Personne volontaire, investie, motivée qui va pouvoir dégager du temps pour soi.

### PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis 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.
- Développer sa relation à soi et son écoute intérieure.



- Savoir méditer
- Savoir comment élever et entretenir son taux vibratoire.

## 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.
- 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.
- Créer son propre agenda bien-être journalier

## 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 dans la gestion de ses émotions et de sa santé mentale (maîtrise des pensées).

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Partie 1 : Techniques de respiration consciente, Comment faire une pause relaxante.
- Partie 2 : Découvrir son canal central, Comment se recentrer, les auto-massages chinois.
- Partie 3 : L'activité sportive : la marche consciente, le Qi Gong, l'eurythmie, la couleur - énergie.
- Partie 4 : Découvrir l'énergie curative des mains, La pratique du sourire intérieur.
- Partie 5 : Mon instant yoga.



- Partie 6 : La minute TAO, La thérapie par le son.
- Partie 7 : Le rituel du soir : pratiques corporelles, énergétiques, méditatives.

## METHODES MOBILISEES

L'apprentissage des pratiques bien-être en écologie intérieure se fait sous forme d'ateliers qui expliquent la technique et les bienfaits de chaque pratique à expérimenter. Lecture de cours, visionnage de diaporama et vidéos, écoute de podcasts, pratiques à faire chez soi.

## 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. Système de Chat ouvert pendant la formation entre l'apprenant et Aline QUOD, référente et administratrice de la plateforme.

## MODALITÉS D'ACCÈS

## MODALITÉS D'EVALUATION

Aucune évaluation n'est faite sur ce module. Aline QUOD, formatrice, reste néanmoins disponible et à votre écoute par Chat ou mailing.

## 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

Cet atelier constitue la base pour pour toutes les personnes souhaitant instaurer une nouvelle hygiène de vie dans leur travail, leur quotidien. Recommandé pour exercer un métier de thérapeute, d'énergéticien.

