

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Atelier P.é.i 0 : Mon jardin intérieur

NIVEAU

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

DURÉE ESTIMÉE

11h30

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 n'est demandé

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Développer sa relation à soi et son écoute intérieure.
- Savoir méditer
- Savoir se ressourcer avec l'utilisation des pierres

APTITUDES



- 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).
- Aptitude à écouter ses ressentis corporels, ses émotions

COMPETENCES

- Autonomie dans l'écoute et le dialogue intérieur.
- Retranscrire, exprimer et analyser ses ressentis.
- Méditer et visualiser
- Savoir se ressourcer en état méditatif dans son jardin intérieur.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Partie 1 : méditation cré-active "A la découverte de mon jardin intérieur".
- Partie 2 : méditation cré-active "Mon arbre sacré".
- Partie 3 : méditation cré-active "Ma source sacrée".
- Partie 4 : méditation cré-active "Ma fleur sacrée", Les activités d'ancrage et de reliance.
- Partie 5 : méditation cré-active "Mon animal guide", Activités d'ancrage et de reliance.
- Partie 6 : méditation cré-active " Ma mission personnelle", Activités d'ancrage et de reliance.
- Partie 7: méditation cré-active "Ma toile dans mon lieu de vie", Activités d'ancrage et de

METHODES MOBILISEES

L'exploration d'un paysage intérieur se fait sous forme de pratiques méditatives 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.



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

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pas d'évaluation

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





Agora Learning Infinity

Cet atelier permet de s'initier à la pratique de la méditation et du centrage pour se reconnecter à son corps et son être. 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.

