Agora Learning Infinity

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Atelier P.é.i 5 : Les gorges

NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Aucun niveau n'est demandé. Ouvert aux adultes uniquement ne présentant aucune contre-indication pour expérimenter des pratiques corporelles/physiques/ méditatives.	8h10

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, à sa part expressive et son écoute intérieure.
- Savoir méditer.
- Savoir se ressourcer avec l'utilisation des pierres.
- Connaître les attributs du chakra gorge/laryngé, savoir comment le rééquilibrer et l'harmoniser.

APTITUDES

- Aptitude à faire le silence et le calme intérieur, à méditer et s'apaiser.
- Aptitude à écouter ses ressentis corporels, ses émotions
- 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 dans l'écoute et le dialogue intérieur.
- Retranscrire, exprimer et analyser ses ressentis.
- Méditer et visualiser.
- Connaissance des attributs du chakra gorge/laryngé

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Partie 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.
- Partie 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.
- Partie 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.

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 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

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

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.