

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### Atelier P.é.i 9 : Ma part féminine

#### NIVEAU

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

#### DURÉE ESTIMÉE

4h30

### 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 féminine et son écoute intérieure.
- Connaître les attributs de l'énergie Yin, féminine en soi et être capable de l'harmoniser, d'en prendre soin.
- Connaître les archétypes de la roue lunaire, savoir les contacter et les activer dans sa vie.



- Savoir se ressourcer avec l'utilisation des pierres.
- Savoir méditer.

## 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 de l'énergie YIN.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- 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.

## 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'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

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.

