

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Co-naissance de Soi

NIVEAU

Aucun niveau n'est demandé.
Ouvert à tous et à toutes.

DURÉE ESTIMÉE

100h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne en quête/en mal-être, qui veut entreprendre une véritable démarche personnelle de connaissance de soi et de mieux-être.
- Personne volontaire, investie, motivée qui va pouvoir dégager du temps pour soi (environ 3 heures par semaine)

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis n'est demandé

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Acquérir des connaissances sur le corps énergétique et ses chakras, les énergies des saisons.
- Savoir méditer et se ressourcer
- Savoir comment élever et entretenir son taux vibratoire.
- Savoir prendre soin des 7 principaux centres énergétiques (chakras) et des énergies YIN et YANG dans son corps.
- Développer sa relation à soi et son écoute intérieure. Se reconnecter à ses parts identitaires.
- Savoir gérer ses émotions.



- Se relier à la nature, à la terre et son lieu de vie au rythme des saisons et du cycle lunaire.

APTITUDES

Avec ce parcours, vous allez vous initier aux capacités et aptitudes suivantes :

- 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).
- Transcender son identité, sa vision. Adopter un nouvel état d'esprit/mindset.
- Savoir se libérer de croyances/peurs/jugements et se ressourcer.

COMPETENCES

Ce parcours vise à acquérir les compétences suivantes :

- Autonomie pour harmoniser ses centres énergétiques (chakras) et son couple intérieur (parts masculine et féminine).
- Autonomie dans l'écoute et le dialogue intérieur, la méditation
- Autonomie dans la gestion de ses émotions et de sa santé mentale (maîtrise des pensées).

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

Au cours de chaque module, l'apprenant réalise des ateliers de méditations guidées à télécharger pour découvrir une part de soi, un centre énergétique dans son corps et l'activer/l'harmoniser. Un atelier "Vivre les 4 saisons" est inclus.

- Module 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
- Module 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
 - o RDV Visio avec Aline
- Module 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
 - o RDV Visio avec Aline
- Module 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
- o RDV Visio avec Aline
- Module 5 : L'Âm-azonie
 - 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
 - o RDV Visio avec Aline
- Module 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
- Module 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
 - o RDV Visio avec Aline
- Module 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
 - o RDV Visio avec Aline
- Module 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
- Module 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
 - o RDV Visio avec Aline
- Module 11 : bilan du parcours de développement personnel et ouverture
- Ateliers "Vivre les 4 saisons" pour découvrir les énergies des saisons et les pratiques bien-être associées (corporelles, respiratoires, méditatives).
 - o atelier "Vivre l'automne": postures en torsion allongée, exercice de Qi Gong pour stimuler les défenses immunitaires et détoxifier le corps, la respiration active, méditation sur le détachement
 - o atelier "Vivre l'hiver": postures yoga, Qi-Gong), la respiration océanique, la méditation sur la lumière (bougie)
 - o atelier "Vivre le printemps": postures demi-salutation au soleil, exercices de connexion à la terre, exercices de QiGong, la respiration du soufflet, méditation de la constance
 - o atelier "Vivre l'été": postures de l'arbre ou de la chandelle, la respiration rafraichissante, méditation dans la nature

METHODES MOBILISEES

L'apprentissage de la méditation et l'exploration des centres énergétiques (chakras) se fait sous forme d'ateliers en ligne à suivre en autodidacte en totale autonomie durant le mois considéré. Ces ateliers 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. 1 classe virtuelle en ligne est programmée chaque mois 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 module 1 et ce pour chaque module. Il permet de faire la synthèse du module, de visualiser sa progression et réajuster/adapter son travail personnel. - la fiche "où j'en suis" à compléter avant chaque rdv avec Aline - un petit bilan personnel à réaliser en fin de formation pour ancrer ce qui a été conscientisé et compris dans ce travail d'introspection.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

DURÉE D'ACCÈS

Délai de 24 à 48h entre l'inscription et l'ouverture de votre espace apprenant. L'accès est ensuite immédiat et reste valable pendant l'année de l'inscription.

TAUX DE REUSSITE

Il n'y a pas d'évaluation. C'est un parcours individuel d'introspection.



DEBOUCHES

Ce parcours est complémentaire du module " Mon agenda bien-être"

