

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Pack 3 en 1 : Pratiquer l'écologie intérieure

NIVEAU

Aucun niveau n'est demandé.

DURÉE ESTIMÉE

193h00

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.
- Personne volontaire, investie, motivée qui va pouvoir dégager du temps pour soi.

PRÉ-REQUIS

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

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 et saisonnier.
- Acquérir des connaissances sur le corps énergétique et ses chakras, les énergies des saisons.
- Développer sa relation à soi et son écoute intérieure. Se reconnecter à ses parts identitaires.



- Savoir méditer seul et développer sa capacité à visualiser.
- Savoir comment élever et entretenir son taux vibratoire.
- Savoir gérer ses émotions.
- Savoir prendre soin des 7 principaux centres énergétiques (chakras) et des énergies YIN et YANG dans son corps.
- Savoir réaliser un soin LahoChi (pour soi, ses proches, un animal de compagnie...)

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

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



- Autonomie dans la réalisation d'un soin énergétique

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

Ce programme individuel en ligne dure 9 mois. Il comprend chaque mois des cours-ateliers en autodidacte et des supervisions régulières par Aline QUOD, thérapeute formatrice et gestionnaire de la plateforme e-learning.

- Méditer et mieux se connaître au travers du parcours "Co-naissance de Soi" constitué de 37 méditations guidées (voir descriptif des modules sur le programme dédié).
- Instaurer son agenda de pratiques bien-être respiratoires, corporelles, physiques et énergétiques (voir descriptif des modules sur le programme dédié)
- Recevoir une activation énergétique (soin LahoChi) et pratiquer l'auto-traitement pour prendre soin de soi (voir descriptif des modules sur le programme dédié).

METHODES MOBILISEES

L'apprentissage des pratiques bien-être en écologie intérieure se fait sous forme d'atelier qui explique la technique et les bienfaits de la pratique. L'exploration des centres énergétiques (chakras) se fait sous forme d'ateliers 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. L'activation/le soin énergétique et les supervisions se font à distance. 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. Des RDV individuels et/ou collectifs de supervision en ligne sous forme de classe virtuelle sont programmés 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 pour chaque mois. Il permet de faire la synthèse du mois, 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 à rendre en fin de formation. Ces supports permettront la délivrance du certificat de praticien.ne en écologie intérieure.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

DURÉE D'ACCÈS

Délai de 24h entre l'inscription et l'ouverture de votre espace apprenant. L'accès est ensuite immédiat.

TAUX DE REUSSITE

DEBOUCHES

