

PROGRAMME DE FORMATION



L'EVEIL DES CENTRES D'ENERGIE



OBJECTIFS DE LA FORMATION

JOUR 1 – DECOUVRIR LES CHAKRAS ET S'INITIER A LA PRATIQUE

- Comprendre les principes du développement énergétique.
- Apprendre à produire et utiliser le prâna pour soi-même.
- S'exercer à des pratiques respiratoires, méditatives et à l'usage des mantras.

JOUR 2 – PRATIQUER DES TECHNIQUES AVANCÉES

- Mobiliser la glande pinéale.
- Etudier les sept centres majeurs.
- Mettre en pratique des techniques spécifiques pour chacun d'entre eux.

PUBLIC CONCERNÉ

- Formation ouverte à tous : professionnels du corps médical, paramédical et thérapeutique, reconversions professionnelles, etc.

PÉDAGOGIE

- Formation intensive à taille humaine (limitée à 12 participants maximum).
- Classeur de cours fourni au début de la formation à chaque participant.
- Possibilité de réassister gratuitement à la formation.

JOUR 1 – ACCUEIL, RELAXATION COLLECTIVE ET PRÉSENTATIONS

MODULE 1 – INTRODUCTION AUX CENTRES D'ÉNERGIE

Jour 1 : 9h00 - 10h30

En premier lieu, sera proposée une réflexion sur ce que peut réellement apporter un travail sur les centres d'énergie et sur les différentes façons dont il est possible d'en concevoir cet ouvrage sur soi-même :

Les chakras et le développement personnel

Les chakras comme voie d'Eveil

L'accroissement de l'énergie magnétique du corps

MODULE 2 – LE DEVELOPPEMENT ENERGETIQUE

Jour 1 : 10h30 - 12h00

Dans ce module, le participant saura quels sont les principes qui entrent en jeu dans l'éveil des centres d'énergie, le prâna et le principe d'alimentation énergétique du corps et quels sont les principes qu'il convient d'appliquer pour conduire ce travail sur soi-même de façon harmonieuse et progressive :

Les sept centres majeurs

Le prâna et le principe d'alimentation du corps

La voie orientale et la voie occidentale

Les principes de travail

MODULE 3 – TECHNIQUES DE TRAVAIL DES CENTRES D'ÉNERGIE

Jour 1 : 14h00 - 18h00

Ici, le participant va mettre en pratique les techniques de base destinées à favoriser l'éveil progressif des centres : l'usage de la respiration, les pratiques méditatives possibles et l'utilisation des mantras. Il étudiera également les correspondances symboliques des différents chakras et leurs rapports avec le corps physique.

Les techniques respiratoires

Les différentes correspondances symboliques

Les techniques de méditation

La glande pinéale et les exercices de stimulation

Le test d'ouverture des centres

L'utilisation des mantras

JOUR 2 – RELAXATION COLLECTIVE ET RÉVISION

MODULE 4 – TECHNIQUES AVANCÉES : LES CENTRES RACINE, SACRÉ ET SOLAIRE

Jour 2 : 9h00 - 12h00

Maintenant que le participant peut s'appuyer sur des bases solides, il va pouvoir étudier davantage en profondeur chacun des centres individuellement et disposer de pratiques adaptées pour stimuler chacun d'entre eux, en commençant par les trois premiers centres : racine, sacré et solaire.

Muladhâra, le centre racine
Kundalini, la force du serpent
Méditations élémentales
Svattisthâna, le centre sacré

Pratiques respiratoires
Manipurâ, le centre solaire
La respiration d'union

MODULE 5 – TECHNIQUES AVANCÉES : LES CENTRES CARDIAQUE, DE LA GORGE, FRONTAL ET CORONAL

Jour 2 : 14h00 - 17h45

Ce module complète le précédent en mettant l'accent sur les quatre centres majeurs restant : le centre cardiaque, de la gorge, les chakras frontal et coronal, impliqués dans les processus d'éveil. Le participant découvrira des techniques uniques, destinées à favoriser l'ouverture de chacun des centres.

Anahata, le chakra du cœur
Méditations élémentales
Vishudda, le centre de la gorge
Ajnâ, l'œil de Shiva

Sahasrara, la couronne
Méditation du lotus aux mille pétales
Pratique de la respiration en sept temps

REMISE DES ATTESTATIONS DE FORMATION

