

☀️ Initiation à l'énergie ☀️

Ce programme de formation est conçu spécifiquement pour développer le bien-être physique, mental et spirituel. A travers différentes pratiques énergétiques et méditative, vous acquerrez des outils pratiques et des connaissances permettant d'intégrer des habitudes positives dans la vie quotidienne.

Les avantages de cette formation :



- ✓ **Progrès Rapide** : En une journée, vous allez découvrir et pratiquer des techniques qui améliorent le bien-être physique, émotionnel, mental, et spirituel.
- ✓ **Exercices Pratiques** : La formation est riche en exercices pratiques, permettant une intégration rapide et efficace des techniques transmises.
- ✓ **Guérisons profondes** : Cette formation est conçue pour vous offrir un potentiel de guérison puissant et profond. Elle vous donne les clés pour aller regarder en vous, vous permettant de libérer les émotions bloquées, guérir les blessures passées, et retrouver la paix intérieure.
- ✓ **Bien-être Global** : Le programme est structuré pour équilibrer l'énergie interne, renforcer la vitalité du corps, et cultiver la paix mentale.
- ✓ **Développement Intuitif et Énergétique** : Vous allez apprendre à activer vos ressentis énergétiques et à réveiller vos capacités intuitives.
- ✓ **Intégration Facile au Quotidien** : Les outils et techniques enseignés sont simples et efficaces et peuvent être facilement intégrés dans la vie quotidienne.
- ✓ **Chemin Vers l'Épanouissement Personnel** : Cette formation est un grand pas vers l'éveil spirituel et personnel. Elle offre un chemin vers une vie plus équilibrée, épanouie et alignée avec ses aspirations profondes.

Ces nombreux avantages font de cette formation une opportunité précieuse pour toute personne cherchant à améliorer son bien-être global et à évoluer sur le plan personnel et spirituel.



Programme



1) La Méditation :

Objectifs : Initier les participants aux bases de la méditation afin d'apaiser le mental et de renforcer la connexion intérieure.

❖ Introduction à la Méditation :



- Présentation des bases de la méditation : posture, état d'esprit, objectifs.
- Comprendre les bienfaits de la méditation sur le mental et le corps.

❖ Supports de concentration :



- Apprenez à utiliser différents supports (respiration, mantras, visualisations) pour contrôler le mental.
- Techniques pour faire le vide en soi et cultiver la tranquillité intérieure.

❖ Méditation de Pleine Conscience :



- Pratique de la pleine conscience pour développer la présence à l'instant.
- Techniques pour observer ses pensées sans jugement et revenir au moment présent.

❖ Méditation Guidée « A la Découverte de son Lieu Sacré » :



- Exploration d'un lieu intérieur sacré pour se ressourcer et se connecter à son essence profonde.



2) Initiation Énergétique :

Objectifs : Activer et développer les ressentis énergétiques des participants pour équilibrer leur énergie interne mais également pour renforcer leurs capacités intuitives.

❖ **Initiation Énergétique :**



- Introduction à l'initiation énergétique : qu'est-ce que c'est ? Comment ça fonctionne ?
- Techniques pour fluidifier la circulation énergétique interne et réguler l'énergie du corps.

❖ **Développement des Ressentis :**



- Exercice pour booster les ressentis énergétiques dans les mains.
- Processus pour équilibrer les énergies internes.

❖ **Réveil des Capacités :**



- Exploration des potentiels cachés et des dons endormis, permettant de réveiller des capacités intuitives et énergétiques.



3) Les Chakras :

Objectifs : Comprendre le rôle des chakras dans la circulation énergétique ainsi que leur impact sur les émotions et le mental.

❖ **Présentation des Chakras :**



- Localisation, rôles et fonctionnement des principaux chakras.
- L'influence des chakras sur la circulation énergétique du corps.

❖ **Impact Émotionnel et Mental :**

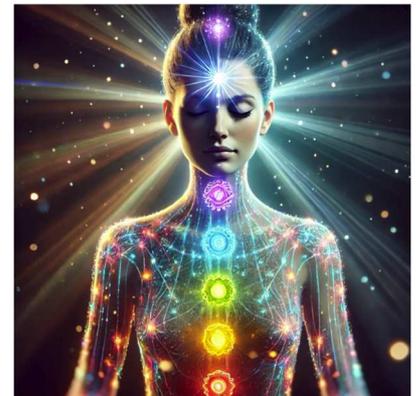


- Étude de l'impact des chakras sur nos réactions émotionnelles et mentales.
- Techniques pour ressentir et harmoniser les vibrations de ses chakras.

❖ **Soin Énergétique des Chakras :**



- Pratique d'un soin énergétique pour équilibrer et revitaliser les chakras.



4) Le Qi Gong :

Objectifs : Améliorer la circulation énergétique interne et entretenir la vitalité du corps grâce à la pratique d'un protocole quotidien issu du Qi Gong.

❖ **Protocole Complet de Points de Pression :**

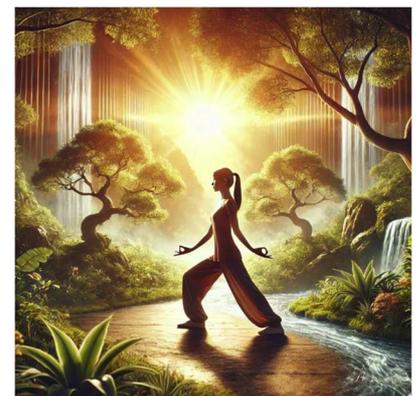


- Pratique de Qi Gong pour stimuler les points de pression et améliorer la circulation énergétique.
- Techniques pour entretenir la vitalité du corps et ralentir les effets du vieillissement.

❖ **Vitalité et Santé :**



- Exercices quotidiens pour maintenir un corps en bonne santé, plein d'énergie.



5) Auto-Traitement Énergétique :

Objectifs : Apprendre à se soigner énergétiquement pour équilibrer son corps et renforcer son aura.

❖ La Fontaine d'Énergie :



- Techniques pour s'inonder d'énergies positives et équilibrer son corps.

❖ Respiration Lumière :



- Méthode pour décharger les énergies négatives et les remplacer par des énergies lumineuses.

❖ Traitement des Chakras erre-Ciel :



- Nettoyage et harmonisation des chakras avec les énergies cosmiques et telluriques.

❖ Auto-Soin du Cœur :



- Libération émotionnelle et renforcement du cœur grâce à des pratiques énergétiques.

❖ Renforcement de l'Aura :



- Techniques pour couper les liens négatifs et renforcer son aura, rayonnant de Lumière et d'Amour.



6) La Méthode Ho'oponopono :

Objectifs : Utiliser la méthode Ho'oponopono pour libérer les émotions, guérir les blessures passées et retrouver la paix intérieure.

❖ Libération des Émotions et Guérison :



- Pratique de Ho'oponopono pour guérir même les mémoires anciennes et être en paix avec soi.

❖ Guérison de l'Enfant Intérieur :



- Techniques pour guérir son enfant intérieur et harmoniser l'esprit et le corps.



Ce programme complet offre un chemin vers l'épanouissement personnel, la guérison spirituelle et l'harmonie intérieure. Il s'agit d'un premier pas vers l'éveil spirituel et personnel.



Contact



Site internet : www.unchemindelumiere.com

Mail : unchemindelumiere@gmail.com

Tel : 06.47.57.73.89