



Journée Initiation à l'énergétique



La méditation :

Introduction et présentation des bases de la méditation

Utiliser différents supports de concentration pour contrôler son mental et faire le vide en soi

La méditation de pleine conscience

Méditation guidée « A la découverte de son Lieu Sacré »



Initiation énergétique :

Une initiation énergétique est une transmission dont le but est d'activer et de développer ses ressentis liés aux énergies.

Au cours de cette initiation, il est également possible, pour certains participants, de réveiller des dons et capacités endormis en eux.



Les chakras :

Présentation des chakras (localisation, rôles, fonctionnement)

L'influence des chakras au niveau de la circulation énergétique mais également sur nos réactions émotionnelles et mentales

Ressentir la vibration de ses chakras



Les habitudes positives de vie :

Mettre en place des habitudes de vie bénéfiques

Vivre sa vie de façon harmonieuse et lumineuse

Attirer à soi des énergies positives



Qi Gong :

Entretenir quotidiennement la vitalité de son corps

Améliorer sa circulation énergétique interne à l'aide d'un protocole complet de points de pression



Auto-traitement énergétique :

Réaliser des soins énergétiques sur soi-même

Equilibrer son corps en s'inondant d'énergies positives

Nettoyer, entretenir et harmoniser ses différents chakras

Renforcer son ancrage et développer son taux vibratoire

La méthode Ho'oponopono :

Libération des émotions et des blessures passées

Apporter une guérison puissante de ses mémoires anciennes

Être en paix avec son corps mais également avec son esprit



« Matin - Initiation à l'énergie »

1) La méditation :



Introduction et présentation des bases de la méditation - L'état d'esprit et la posture

Utiliser différents supports de concentration pour contrôler son mental et faire le vide en soi

La méditation de pleine conscience – Méditer en étant pleinement conscient de l'ici et du maintenant

Méditation guidée « Découverte de son Lieu Sacré intérieur »

2) Initiation énergétique :



Une initiation énergétique est une transmission dont le but est d'activer et de développer ses ressentis liés aux énergies.

Au cours de cette initiation, il est également possible, pour certains participants, de réveiller des dons et capacités endormis en eux.

3) Soin énergétique :



[Technique de la fontaine d'énergie :](#)

S'inonder d'énergies positives pour équilibrer son corps physique

[Technique de la respiration Lumière :](#)

Décharger ses énergies négatives et les remplacer par des énergies lumineuses

4) Les chakras :



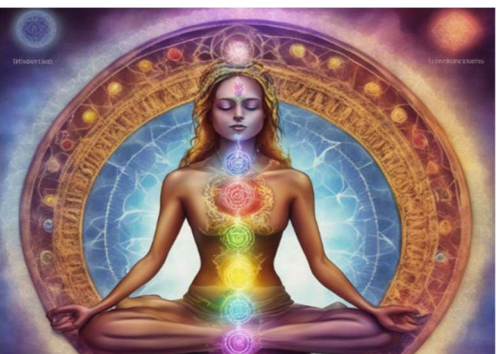
Présentation des chakras :

- Localisation
- Rôles
- Fonctionnement)

Explications sur leur importance énergétique au niveau physique mais également sur leur influence émotionnelle et mentale

Méditation guidée « Ressentir la vibration de son Chakra Cœur »

5) Soin énergétique :



[Technique pour nettoyer ses différents chakras :](#)

Purifier ses chakras grâce à la respiration

[Technique pour entretenir énergétiquement ses chakras :](#)

Entretien de ses chakras au quotidien

[Technique pour harmoniser ses chakras :](#)

Intégrer les énergies cosmiques et telluriques en soi

« Après-midi - Initiation à l'énergie »

1) Les habitudes positives de vie :



Mettre en place des habitudes de vie positives

Vivre sa vie de façon harmonieuse et lumineuse

2) Qi Gong :



Le Qi Gong est une gymnastique énergétique d'origine chinoise.

Protocole complet pour entretenir quotidiennement la vitalité de son corps et sa circulation énergétique interne à l'aide de points de pression

3) Soin énergétique :



Auto-soin du cœur :

Apporter une libération émotionnelle à son cœur

Renforcer son ancrage :

Ressentir les énergies telluriques et les intégrer en soi

Développer son taux vibratoire :

Ressentir les énergies cosmiques et les intégrer en soi

Couper les liens :

Savoir couper les liens négatifs et toxiques qui nous relient à des personnes, à des schémas ou à des situations qui nous entravent et qui nous empêchent d'avancer

Renforcer son aura en rayonnant de Lumière et d'Amour :

Nettoyer et harmoniser son aura afin de la rendre ses propriétés vibratoires de protection

4) La méthode Ho'oponopono :



Présentation de la méthode Ho'oponopono pour être en paix avec son corps mais également avec son esprit

Les principes de compréhension de la méthode Ho'oponopono

Technique de libération des émotions et des blessures

Pratique de la méthode Ho'oponopono pour guérir ses mémoires et blessures