

PROGRAMME DE FORMATION

Atelier Péi 10 : S'initier à l'écologie intérieure

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
<p>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., Thérapeute installé.e ou souhaitant le devenir., Personne volontaire, investie, motivée qui va pouvoir dégager du temps pour soi.</p>	<p>Aucun pré-requis n'est demandé</p>	<p>Aucun niveau n'est demandé. Ouvert aux adultes uniquement ne présentant aucune contre-indication pour expérimenter des pratiques corporelles/physiques/méditatives.</p>	<p>9h00</p>

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.
- Développer sa relation à soi et son écoute intérieure.
- Savoir méditer
- Savoir comment élever et entretenir son taux vibratoire.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Partie 1 : Techniques de respiration consciente, Comment faire une pause relaxante.
- Partie 2 : Découvrir son canal central, Comment se recentrer, les auto-massages chinois.

Agora Learning Infinity

- Partie 3 : L'activité sportive : la marche consciente, le Qi Gong, l'eurythmie, la couleur - énergie.
- Partie 4 : Découvrir l'énergie curative des mains, La pratique du sourire intérieur.
- Partie 5 : Mon instant yoga.
- Partie 6 : La minute TAO, La thérapie par le son.
- Partie 7 : Le rituel du soir : pratiques corporelles, énergétiques, méditatives.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

L'apprentissage des pratiques bien-être en écologie intérieure se fait sous forme de modules thématiques qui expliquent la technique et les bienfaits de chaque pratique à expérimenter. Lecture de cours, visionnage de diaporama et vidéos, écoute de podcasts, pratiques à faire chez soi.

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 l'atelier. Système de Chat ouvert pendant la durée de l'atelier entre l'apprenant et Aline QUOD, référente et administratrice de la plateforme.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Aucune évaluation n'est faite sur ce module. Aline QUOD, formatrice, reste néanmoins disponible et à votre écoute par Chat ou mailing.

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation en ligne, depuis chez vous! Plateforme e-learning ouverte 24h/24h.

DURÉE D'ACCÈS

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