

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Atelier P.é.i 11: S'initier aux rituels des 4 saisons

### NIVEAU

Aucun niveau requis

### DURÉE ESTIMÉE

8h00

### PUBLIC CIBLE

- Toute personne curieuse, qui veut entreprendre une véritable démarche personnelle de connaissance de soi et des saisons pour 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.

### PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis demandé

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Découvrir et connaître le calendrier énergétique chinois et chamanique
- Expérimenter et utiliser des pratiques bien-être associées à chaque saison
  - o 1 pratique corporelle - posture yoga, Qi Gong
  - o 1 pratique respiratoire
  - o 1 pratique méditative
- Découvrir les vertus des 4 saisons ainsi que les associations entre notre corps et l'énergie de la saison : organes, émotions, couleur, direction, forces, saveurs, odeurs, éléments....



- Savoir se relier à la nature à chaque saison. Découvrir comment créer son propre rituel chez soi pour remercier la terre.
  - o la prière de la saison
  - o les animaux guide de la saison
  - o la cuisine de la saison
  - o le rituel de la saison

## APTITUDES

- Etre capable d' associer des pratiques bien-être corporelles, respiratoires, méditatives à la saison en cours.
- Création et mise en place de son agenda bien-être saisonnier
- Etre capable de se poser pour une écoute intérieure : visualisation, ressentis corporels
- Etre capable d'observer et sentir la nature environnante

## COMPETENCES

- Autonomie dans la réalisation des pratiques bien-être corporelles, respiratoires, méditatives à chaque saison.
- Utilisation de son agenda bien-être saisonnier dans son quotidien
- Utilisation du calendrier énergétique chinois
- Utilisation du calendrier chamanique
- Savoir prendre soin de son corps physique à chaque saison
- Savoir prendre soin de sa santé mentale à chaque saison
- Savoir comment se ressourcer à chaque saison

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Comment vivre l'hiver?
  - o Le calendrier énergétique chinois: les 5 saisons Le calendrier chamanique: les périodes et animaux totems associés Le calendrier de l'âme de R.Steiner



- o Les pratiques bien-être corporelles (postures yoga, Qi-Gong), la respiration océanique, la méditation sur la lumière (bougie)
- o Le tableau des associations/correspondances : organes, émotions, couleur, direction, forces, saveurs, odeurs, éléments..
- o Le rituel de la corbeille
- o Cuisiner en hiver
- o Textes et prière amérindienne de l'hiver
- Comment vivre le printemps?
  - o Le calendrier énergétique chinois: les 5 saisons Le calendrier chamanique: les périodes et animaux totems associés Le calendrier de l'âme de R.Steiner
  - o Les pratiques corporelles (postures yoga demi-salutation au soleil, Qi-Gong et exercices de connexion à la terre), la respiration du soufflet, méditation sur la constance
  - o Le tableau des associations : organes, émotions, couleur, direction, forces, saveurs, odeurs, élément..
  - o Le rituel de la corbeille
  - o Cuisiner au printemps
  - o Textes et prière amérindienne du printemps
- Comment vivre l'été?
  - o Le calendrier énergétique chinois: les 5 saisons Le calendrier chamanique: les périodes et animaux totems associés Le calendrier de l'âme de R.Steiner
  - o Les pratiques bien-être : postures yoga de l'arbre ou de la chandelle, exercices de Qi-Gong, la respiration rafraichissante
  - o Le tableau des associations : organes, émotions, couleur, direction, forces, saveurs, odeurs, élément..
  - o Méditation en nature
  - o Cuisiner l'été
  - o Textes et prière amérindienne de l'été
- Comment vivre l'automne?



- o Le calendrier énergétique chinois: les 5 saisons Le calendrier chamanique: les périodes et animaux totems associés Le calendrier de l'âme de R.Steiner
- o Les pratiques bien-être : postures postures en torsion allongée, exercice de Qi Gong pour stimuler les défenses immunitaires et détoxifier le corps, la respiration active, méditation sur le détachement
- o Le tableau des associations : organes, émotions, couleur, direction, forces, saveurs, odeurs, élément..
- o Le rituel de la corbeille
- o Cuisiner en automne
- o Textes et prière amérindienne de l'automne

## **METHODES MOBILISEES**

Lecture de cours, visionnage de diaporama et vidéos, écoute de podcasts mp3, pratiques créatives individuelles 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 la formation. Système de Chat ouvert pendant la formation entre l'apprenant et Aline QUOD, référente et administratrice de la plateforme.

## **MODALITES D'EVALUATION**

Pas d'évaluation

## **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.

## TAUX DE REUSSITE

Pas de système de notation mais un pourcentage est indiqué sur le nombre de pages lues pour chaque module. L'objectif est d'avoir lu tous les modules.

## DEBOUCHES

Cet atelier permet de s'initier à des connaissances et pratiques corporelles, respiratoires, méditatives et créatives pour se reconnecter à son corps et aux saisons. Pour toutes les personnes souhaitant instaurer une nouvelle hygiène de vie dans leur travail, leur quotidien et entretenir leur vitalité durant toute l'année. Recommandé pour exercer un métier de thérapeute, d'énergéticien.

