

Principes et Fondements

La méthode de Bio Dynamique Humaine, présentée par l'A.S.C.S.A. se veut un concept global visant l'harmonisation Dynamique de la Vie de l'Être Humain, prenant en compte son Essence duelle Corps-Esprit et son Existence dans un Milieu Social et Naturel, avec comme finalité de "devenir ce que l'on est" et de "réaliser sa destinée", en bref de "réussir sa vie", (dont la validation est l'état de Bonheur).

La formation complète est proposée en 5 niveaux : chacun constituant une approche complète du thème concerné, dont l'accessibilité est précisée ci-après.

1er niveau, la Conscience (présence à soi et à l'Univers) : conscience et compréhension de l'Univers et de ses Lois ; conscience de notre "place" dans cet ensemble (mission) ; conscience, et appropriation, des processus d'action de notre Pensée pour "Vivre Plus et Mieux".

2ème niveau, la Santé : fonctions de la cellule aux organes, homéostasie ; primauté du terrain : microbiote, psychisme, énergie ; soigner-fêter le corps, harmoniser son milieu, ...

3ème niveau, l'Amour (les Relations) : connaître l'Autre, comprendre le besoin primordial d'être reconnu et aimé ; communiquer avec empathie et dans le respect de soi, ...

4ème niveau, l'Argent (l'Abondance) : la valeur symbolique et énergétique de l'argent ; loi d'échange gagnant/gagnant, travail/rémunération ; le temps c'est de l'argent ?... trouver et obtenir son bon niveau d'abondance / suffisance...

5ème niveau, la Sagesse (Spiritualité) : s'épanouir en accord avec les Lois de la Nature (Source/Tao/Univers/Cosmos...)

se reconnecter à la Source, créer, partager, s'assumer, faire confiance, vivre l'instant présent, se reposer.

Accessibilité : niveau 1, ouvert à tout le monde, préalable à l'accès aux autres niveaux. Niveaux 2, 3 et 4, accessibles au choix (ou en totalité) aux personnes ayant suivi le niveau 1. Le niveau 5 : ouvert aux participants aux 4 niveaux précédents.

Certification : après présentation d'une synthèse de formation (comme pour l'hypnose), les personnes ayant suivi le cursus complet pourront obtenir un Certificat de "Conseil en Bio Dynamique Humaine"

FORMATIONS**REIKI**

1^{er} Degré (128 €) :	29 et 30 septembre 2018
2^{ème} Degré (256 €) :	8 et 9 décembre 2018
3^{ème} Degré (384 €) :	11 et 12 mai 2019

B.D.H.

1^{er} niveau (80€) :	17 et 18 novembre 2018
2^{ème} niveau (80€) :	16 et 17 février 2019
3^{ème} niveau (80€) :	16 et 17 mars 2019

HYPNOSE

1^{er} niveau (80 €) :	13 et 14 octobre 2018
2^{ème} niveau (80€) :	19 et 20 janvier 2019
3^{ème} niveau (80€) :	27 et 28 avril 2019
4^{ème} niveau (80€) :	22 et 23 juin 2019

ATELIERS**Sophrologie (5 € par séance) :**

- à Boulazac, les mardis de 18h00 à 19h0
- à Maurens, les mercredis de 10h00 à 11h00

Taiji Qi Gong (5 € par séance) :

- à Boulazac, les mardis de 19h00 à 20h00
- à Maurens, les mercredis de 11h00 à 12h00 et de 19h30 à 20h30

CONSEILS

Consultations, Soins, Conseils, en Santé Bien-être, Relations Humaines, Orientation de Vie,

sur rendez-vous au **06 83 51 52 58**

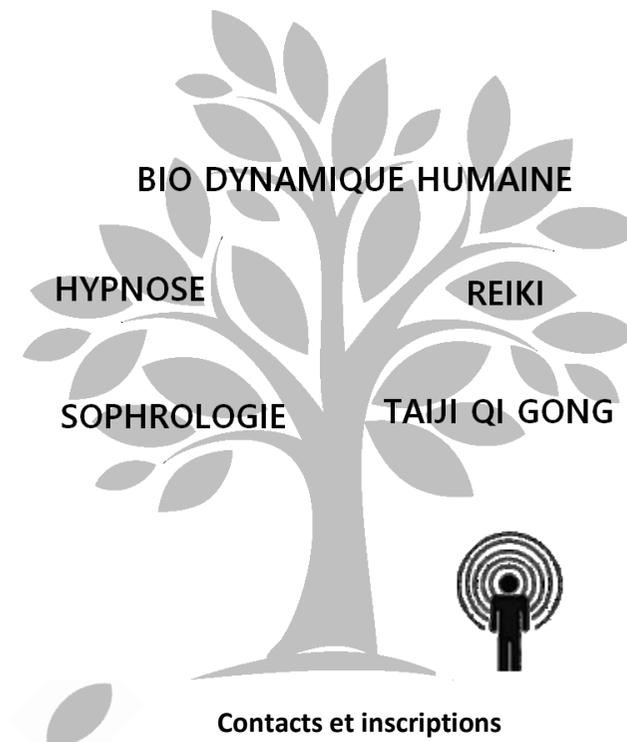
Association Loi de 1901

RNA : W 241 000 579 – SIRET : 812 081 131 00011

BOULAZAC

Mieux-être par soi-même

FORMATIONS – ATELIERS - CONSEILS

**Contacts et inscriptions**

Annick : 05 53 53 62 77

Marie : 06 81 90 31 83

René : 06 83 51 52 58

www.ascsa.fr

REIKI USUI

Reiki est un mot japonais signifiant « Energie de Vie Universelle », énergie qui « anime » tout être vivant. **Reiki** désigne également une méthode d'imposition des mains, simple et efficace pour stimuler les capacités d'auto-guérison du « receveur » (y compris soi-même). **Le dictionnaire d'Oxford en donne la définition** : « Reiki, (d'origine japonaise, énergie universelle de vie), nom d'une technique de soin énergétique, par laquelle le thérapeute peut canaliser l'énergie du receveur, par imposition des mains, pour activer le processus naturel de guérison du patient ».

Le Reiki est un moyen simple de prendre soin de soi-même et des autres. Il peut être appris par tout le monde, ne nécessite aucune connaissance ou don particulier. Indépendant de toute croyance ou philosophie, il s'intègre aisément au quotidien de chacun(e), dans le respect absolu de la liberté individuelle.

Le Reiki ne se substitue jamais à la médecine conventionnelle ; il peut accompagner toute forme de thérapie, en contribuant, souvent, à en optimiser les effets bénéfiques (et en réduire les effets parfois indésirables).

La formation Reiki comporte 4 degrés :

Le 1er niveau qui se déroule sur 2 jours, est déjà complet en lui-même, et la personne nouvellement initiée est en mesure de « pratiquer », **efficacement, sur soi-même et sur les gens de son entourage.**

Le 2ème degré, avec l'utilisation de 3 symboles et de l'énergie qui leur est associée, renforce et affine le processus de canalisation, et ouvre sur le travail à distance (dans l'espace et le temps), autorisant des applications. élargies, voire professionnelles.

Le 3ème degré, niveau de maître-praticien, nous semble cependant nécessaire à qui veut sérieusement s'investir dans une pratique professionnelle, avec un complément de connaissances élargies et l'initiation au 4ème symbole.

Le 4ème degré, niveau de maître-enseignant, s'adresse exclusivement aux personnes qui désirent transmettre, à leur tour le Reiki.

HYPNOSE

Le terme Hypnose peut désigner à la fois :

- un état modifié de conscience ;
- les techniques utilisées pour obtenir cet état,
- les pratiques thérapeutiques utilisées dans cet état.

L'Hypnose, bien que pratiquée depuis la nuit des temps, conserve encore une aura de mystère, alors que "l'état d'hypnose" est un phénomène naturel que nous avons tous plus ou moins expérimenté.

La formation se présente en 4 niveaux : les 2 premiers ouverts à tous, ayant pour objet de développer la connaissance du phénomène et le potentiel personnel du pratiquant ; les 2 niveaux suivants, certifiants, étant orientés vers les applications pédagogiques et thérapeutiques, de l'hypnose, pour les personnes en envisageant une utilisation professionnelle.

Objectifs du 1^{er} niveau :

- découvrir "de l'intérieur" l'état modifié de conscience
- apprendre à induire une transe hypnotique
- apprendre un protocole d'auto hypnose, utilisable à vie, pour optimiser notre bien-être au quotidien.

Objectifs du 2^{ème} niveau :

- développement systématique des facteurs d'influence du praticien en hypnose classique,
- renforcement de la confiance en soi et de de l'assurance,
- appropriation d'un protocole d'hypnotisation.

Objectifs du 3^{ème} niveau :

- principes et bases de l'hypnose ericksonienne, en grande partie repris dans le cadre de la PNL,
- pratique générale de l'hypnose ericksonienne : anamnèse, détermination d'objectifs, inductions, validation de la transe, dissociation/réassociation, prescription de tâches, suggestion post-hypnotique...

Objectifs du 4^{ème} niveau :

- pratique effective sur cas concrets les plus courants : stress excessif, angoisse, dépendance tabagique, alcoolique, surpoids, douleur, futurisation...
- validation des acquis, **certification.**

SOPHROLOGIE

La Sophrologie se présente sous le triple aspect d'une science, d'une thérapie, et d'une philosophie, ayant pour ultime finalité l'harmonie de la Conscience et le bien-être global de la personne.

La Sophrologie constitue, aujourd'hui, une méthode reconnue et pratiquée dans le monde entier, et dans des domaines aussi variés que la préparation des sportifs, l'accompagnement aux interventions chirurgicales et accouchements, l'amélioration des performances scolaires ou professionnelles et le renforcement du bien-être.

La Sophrologie se pratique en cours collectifs hebdomadaires et en séances individuelles pour le règlement personnalisé des problématiques spécifiques.

TAIJI QI GONG

Le mot **Qi Gong** signifie "travail de l'énergie vitale" : il définit tout un ensemble d'exercices ayant pour but le développement et la conservation de la VITALITE des pratiquants : il est traditionnellement qualifié " d'exercice de longue vie".

La pratique du Qi Gong s'appuie sur un ensemble d'exercices qui associent naturellement :

- des postures ou des mouvements souvent lents,
- la conduite de la respiration,
- l'intention du geste, et l'attention.

Le **Qi Gong** se pratique en cours collectifs et hebdomadaires qui se déroulent en

- dérouillage articulaire, échauffement musculaire.
- des exercices spécifiques (8 brocarts, les 5 éléments,...).
- éventuellement quelques postures de taiji quan.
- une série d'hamonisation énergétique (tao yin/do-in).
- "travail à deux" : poussée des mains,

