

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 du Bonheur**.

LA FORMATION COMPLETE EST PROPOSEE EN 3 MODULES :

Module 1, la CONSCIENCE, (la présence à Soi et à l'Univers) :

Conscience et compréhension de l'Univers et de ses Lois, du pouvoir de notre Pensée et appropriation des processus d'action pour "**Vivre Plus et Mieux**", dans l'Harmonie et l'Abondance, la Confiance-et-la-Tolérance.

Module 2, "L'ESSENCE - L'ÊTRE"

Santé du corps, Sagesse de l'esprit :

Le corps, l'organisme : la santé cellulaire, base de la Santé organique, l'homéostasie ; primauté du terrain : importance du microbiote intestinal, de la libre circulation énergétique et de l'équilibre psychique; soigner, fêter le corps.

S'épanouir en accord avec les Lois de la Nature (qu'on l'appelle Source, Tao, Univers, Cosmos...) ; se reconnecter, être en permanence relié, créer, partager, s'assumer, faire confiance, vivre l'instant présent, se reposer...

Module 3, "L'EXISTENCE - LE FAIRE"

L'Amour (les Relations) et l'Argent (l'Abondance) :

Se connaître soi-même et (re)connaître l'Autre, comprendre et respecter le besoin primordial d'être reconnu et aimé (pyramide des besoins de Maslow); communiquer avec empathie et dans le respect de soi-même...

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, dans une activité qui nous correspond ("orientation"/chemin-de-vie).

Les modules sont accessibles au-choix sans limitation de temps. Une attestation de participation est délivrée à l'issue de chaque-module.

Certification : Sans limitation de temps, les personnes titulaires des 3 attestations pourront, après présentation d'une synthèse de cours et d'un compte rendu de pratique personnelle, obtenir un Certificat de "Conseille-è-r-e (ou Coach) de Vie".

PROGRAMMATION 2020-2021

FORMATIONS

REIKI

- 1^{er} degré (128 €) : 10 et 11 octobre 2020
6 et 7 mars 2021
2^e degré (256 €) : 16 et 17 janvier 2021
12 et 13 juin 2021
3^e degré (384 €) : 26 et 27 juin 2021

B.D.H.

- 1^{er} module (88 €) : 7 et 8 novembre 2020
2^e module (88 €) : 27 et 28 février 2021
3^e module (88 €) : 27 et 28 mars 2021

HYPNOSE

- 1^e module (88 €) : 17 et 18 octobre 2020
2^e module (88 €) : 28 et 29 novembre 2020
3^e module (88 €) : 30 et 31 janvier 2021
4^e module (88 €) : 5 et 6 juin 2021

E.F.T.

- 1^{er} niveau (88 €) : 26 et 27 septembre 2020
2^e niveau (88 €) : 5 et 6 décembre 2020
3^e niveau (88 €) : 20 et 21 mars 2021

AMMA

- Initiation (88 €) : dates à définir

ATELIERS

Marche sur le Feu : Dimanche 4 oct. 2020 (99 €)

**Les « Jeudis Relax » : jeudi de 17 h 30 à 18 h 30
10€ le Cours mensuel de Sophrologie-Relaxation**

**Echanges REIKI gratuits (inscription préalable) :
Dimanche 15 novembre 2020**

CONSEILS

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

Sur RENDEZ-VOUS au **06 37 93 20 84**
06 83 51 52 58

THIERS

**B I E N - ê t r e
p a r s o i - m ê m e**

FORMATIONS – ATELIERS – CONSEILS

2020-2021



REIKI – B.D.H. – HYPNOSE – E.F.T. – AMMA

CONTACTS et INSCRIPTIONS : 06 37 93 20 84



REIKI USUI

Le mot Reiki, d'origine japonaise, désigne à la fois :

- "l'Énergie Universelle de Vie", l'énergie à la source de toute forme de vie, l'énergie qui "anime" tout être vivant;
- une méthode de "canalisation" consciente de cette Énergie sur soi-même ou autrui, afin de stimuler les capacités d'auto-guérison du "receveur".

Le Reiki constitue une méthode holistique de santé qui vise l'harmonisation de la personne à tous les niveaux, physique, mental, émotionnel... qui s'intègre aisément au quotidien de chacun-e, dans le respect absolu de sa liberté.

Le Reiki ne se substitue jamais à la médecine conventionnelle, mais peut très souvent l'accompagner avec de nets avantages, en terme de bien-être, et par voie de conséquence d'efficacité.

Le Reiki est, à ce titre de "thérapie complémentaire" reconnu dans plusieurs pays et remboursé par des Caisses d'Assurance Maladie.

LA FORMATION REIKI COMPORTE 4 DEGRÉS :

- **Le 1^{er} degré**, parfois désigné degré physique, conduit :
 - à développer la perception des champs bio-énergétiques;
 - à apprendre à se relier au Rei et transmettre l'énergie Reiki;
 - à maîtriser 4 protocoles d'imposition des mains.

- **Le 2^{ème} degré**, parfois appelé degré mental, ouvre :
 - à la découverte de 3 symboles et de l'énergie associée;
 - à l'intensification du processus de transfert d'énergie;
 - à la pratique du travail à distance (dans l'espace et le temps).

- **Le 3^{ème} degré**, niveau de **maître-praticien**, se caractérise :
 - par l'activation du 4^{ème} symbole, dit symbole de maître;
 - par l'intimisation de la reliance à la Source;
 - par l'évolution personnelle et l'efficacité résultantes.

- **Le 4^{ème} degré**, niveau de **maître-enseignant**, apporte :
 - une expérience pour transférer les connaissances aux autres;
 - la capacité de transmettre les "activations énergétiques", Reiju ou "initiations".

VALIDATION :

Chaque degré suivi est validé par la délivrance d'un **certificat**, permettant de pouvoir adhérer à **La Fédération de Reiki Usui (L.F.R.U.)**.

La profession de "**Praticien-ne Reiki**" est définie dans la fiche de Pôle-Emploi "ROME K1103".



LA FÉDÉRATION DE
REIKI USUI



HYPNOSE

Le terme Hypnose peut désigner à la fois :

- un état modifié de conscience, "donnant accès" à l'Inconscient;
- les techniques utilisées pour obtenir cet état;
- les pratiques thérapeutiques utilisées dans cet état.

La pratique de l'Hypnose confère aux praticiens :

- assurance et confiance en soi, maîtrise personnelle;
- charisme empathique et communication assertive bienveillante;
- l'opportunité d'une activité professionnelle valorisante.

LA FORMATION SE PRESENTE EN 4 MODULES, chacun constituant un apprentissage, complet en soi, d'une forme d'approche et de pratique de l'hypnose.

Module 1, l'Hypnose Classique :

- découvrir et développer les 4 moyens d'influence;
- expérimenter "de l'intérieur" l'état d'hypnose;
- apprendre à "conduire" un sujet en hypnose;
- maîtriser un protocole d'auto-hypnose, pour son bien-être.

Module 2, l'Hypnose Non-Verbale et l'Hypnose Elmanienne :

- découvrir l'hypno-magnétisme, hypnose non-verbale de Mesmer;
- apprendre les principes et le protocole d'Elman.

Module 3, l'Hypnose Ericksonienne :

- principes de l'hypnose ericksonienne, base essentielle de la PNL;
- pratique générale de l'hypnose ericksonienne;
- application simple "en situation" de différents scripts : hypnose profonde, catalepsie généralisée, régression dans le temps...

Module 4, les Applications :

- élaboration de scripts personnalisés, sur le fond et la forme;
- suppression, atténuation, gestion de la douleur, aiguë/chronique;
- thérapie de la Conscience Intérieure et de la régression à la cause.

VALIDATION : Chaque module suivi confère une réelle compétence opérationnelle, fondée sur de nombreux exercices "en situation" et donne lieu à délivrance d'une attestation.

Sans limitation de temps, les personnes titulaires des quatre attestations pourront, après présentation d'une synthèse de cours et d'un compte-rendu de pratique personnelle, obtenir un **certificat de "Praticien-ne en Hypnose"**.



MARCHE SUR LE FEU

En marchant sur le FEU, vous allez "**BRULER TOUTES VOS PEURS**", et réaliser que VOUS POUVEZ accomplir ce qui semble IMPOSSIBLE à la plupart des gens. En relevant, en toute CONSCIENCE, ce fantastique défi initiation "de MARCHER sur le FEU", vous avez l'opportunité de découvrir votre immense potentiel profond et **de développer une parfaite CONFIANCE en vous**.



E.F.T.

Il s'agit d'une méthode douce de soins émotionnels. Elle peut être utilisée dans le cadre d'un développement personnel pour apprendre à mieux se connaître ou bien dans celui d'une thérapie brève très efficace pour résoudre un problème émotionnel spécifique.

Utilisant le principe de l'**acupuncture sans aiguille**, les tapotements réalisés du bout des doigts sur certains points précis des méridiens permettent la libération de l'énergie favorisant ainsi la résolution du problème (sans toutefois remplacer les traitements médicaux sans avis médical).

Les techniques utilisées sont très simples à apprendre et à retenir et sont donc faciles à utiliser, même pour un débutant.

La formation complète **E.F.T.** comporte **3 sessions** :

- **Niveau 1** : Les bases de l'E.F.T. – Auto traitement
- **Niveau 2** : Praticien E.F.T.
- **Niveau 3** : « Certification Praticien E.F.T.»



AMMA

Le **massage assis AMMA** est un massage qui se pratique habillé (sans huile) sur chaise ergonomique. C'est un massage rapide et qui procure détente et lâcher-prise.

Cette **INITIATION sur 2 jours** consiste en :

- la découverte et la pratique de l'auto massage, d'exercices approfondis d'échauffement et de postures, étape indispensable au massage AMMA.
- en la mise en application des postures apprises en association avec la découverte du massage assis.



LES JEUDIS RELAX

Fondée initialement sur l'**Hypnose**, la **Sophrologie**, synthèse de méthodes et techniques occidentales-orientales, peut modifier positivement le niveau de bien-être et performance des pratiquants.

La **Sophrologie** s'appuie sur la **relaxation physique**, entraîne la détente mentale, ouvre la voie de communication avec l'inconscient, via **3 piliers** : **la respiration, la suggestion, et la visualisation**.

Son apprentissage est simple, à la portée de toute personne, quels que soient son âge et sa condition physique.

La Sophrologie a pour objectif fondamental, via l'éclairement de la conscience, l'Harmonie de la Personne dans toutes ses fonctions : physiques, émotionnelles, intellectuelles, énergétiques, spirituelles, ainsi que dans son vécu (social ou vivantiel).