

Ateliers

1. Présent
2. Passé
3. Futur

Atelier 1 : Le Présent

- <https://ple-2021.learnbox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417858&idpage=2145401>
- Au cours de cet atelier, vous pratiquerez des techniques énergétiques de libération émotionnelle et en observerez les bénéfices directement sur vous. Nous allons nous attarder tout particulièrement sur la méthode de tapping de base.
- Le focus sera mis sur la gestion du stress et de ses conséquences physiques et psychiques au présent (avec des exemples concrets sur la colère et les douleurs chroniques notamment) et votre capacité à réagir à des situations difficiles sans perdre vos moyens.
- ***La séance se compose de***
 - ✓ Séance de centrage et rééquilibrage de votre système énergétique (Posture de Wayne Cook et version simplifiée : le Noeud de Cook)
 - ✓ Théorie vulgarisée sur le mécanisme du stress
 - ✓ Pratique énergétique guidée pour vous libérer du stress dans l'ici et maintenant et de ses conséquences physiques (insomnies, tensions, douleurs, etc.)
 - ✓ Questions/Réponses

Atelier 2 : Le passé

<https://ple-2021.learnbox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417858&idpage=2145402>

- Au cours de cette séance, vous apprendrez et pratiquerez le tapping d'intention, une méthode énergétique particulièrement utile pour faire remonter à la surface les souvenirs enfouis. Jean-Michel explique aussi comment s'adresser à votre "enfant intérieur" pour traiter les souvenirs liés à la petite enfance.
- ***La séance se compose de***
 - ✓ Ouverture grâce à une séance de tapping d'intention avec des affirmations d'activation.
 - ✓ Théorie sur le mécanisme d'installation des souvenirs et une manière efficace de les modifier de manière définitive
 - ✓ Pratique énergétique guidée pour vous libérer du poids de vos souvenirs difficiles et faire la paix avec eux
 - ✓ Questions/Réponses

Atelier 3 : Le Futur

<https://ple-2021.learnbox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417858&idpage=2145403>

- Au cours de cette séance, vous apprendrez à pratiquer deux auto-tests énergétiques et vous pratiquerez la méthode des choix, destinée à modifier vos pensées anxieuses incontrôlables de manière à les remplacer par des choix positifs.
- Le focus sera mis sur votre perception de l'avenir et votre capacité à ancrer une intention positive.
- ***La séance se compose de***
- ✓ Centrage et rééquilibrage de votre système énergétique (Les 4 coups, la traction de la couronne et le zip-up)
- ✓ Théorie vulgarisée pour expliquer pourquoi le vagabondage mental existe et comment le maîtriser
- ✓ Pratique énergétique guidée avec une démonstration sur une volontaire