



Bien-être
centre

PLEINE CONSCIENCE

OBJECTIF

Nous entrerons dans le monde inconscient des gens, en l'ouvrant à leur conscient. A chacun de découvrir ses besoins, et d'apprendre à les satisfaire en profitant de sa vie.

Pour ce faire, vous apprendrez à voir les conflits à l'extérieur comme un moyen de s'envoyer des messages, de changer, de comprendre et de transformer vos besoins. Parvenir à synchroniser vos intentions, pensées, actions, mouvements, dans l'obtention de vos objectifs.

Pour cela nous apprendrons à penser et à interagir :

- Sans filtre :** Accepter les choses telles qu'elles sont.
Sans jugement : Sans porter de jugement sur le bien ou le mal, désirable ou non.
Sans attendre : Ne pas chercher quelque chose de précis.

Objectifs spécifiques :

Gérer les émotions : La façon dont vous interprétez une émotion peut changer la façon dont vous la vivez, et la façon dont vous réagissez à une émotion déterminera comment elle agit sur vous. C'est pourquoi comprendre les émotions, c'est apprendre à les ressentir, les intégrer et les laisser passer, car à travers elles nous percevons notre environnement, pour comprendre et évoluer.

Gérer vos pensées : Vous apprendrez à conquérir et à vivre dans le présent, en profitant de chaque instant, sans pensées répétitives ou récriminantes. Vous comprendrez comment créer de nouvelles cartes mentales pour changer les perceptions de soi-même et des autres, en restant dans l'ici et maintenant.

Manger ce dont j'ai besoin : Vous saurez écouter votre corps pour manger de manière équilibrée, en évitant les excès et en atteignant l'équilibre. Votre nourriture vous rendra un délicieux rituel d'amour et de satisfaction pour nourrir et guérir. J'apprends à dynamiser ma nourriture.

Prendre conscience de ma posture corporelle : Vous apprendrez à prendre conscience de votre posture à différents moments de votre vie, à ressentir les tensions et à les relâcher par des mouvements conscients.

Prendre conscience de mes mouvements : Nous découvrirons comment à travers des mouvements nous pouvons nous détendre, comment bouger le corps de manière fluide et subtile en évitant les blessures. Nous comprendrons que tous les mouvements reflètent la conscience de notre corps.

Prendre conscience de ma relation avec moi-même : J'apprends que ma seule fonction dans cette vie est de me rendre heureux et pour cela je dois savoir comment satisfaire mes besoins, j'apprends à m'aimer, à me respecter et à me sentir chaque jour.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

www.bienetrecentre.ch





Bien-être
centre

- Catégorie :** Pour tous.
Méthodes : Ostéopathie, Ortho thérapie, Astrologie, Méditation active et passive.
Prérequis : Aucune.
Durée : 2 jours, jours de 9h00 à 12h00, 14h00 - 18h00
Certificat : Certificat de participation.
Travail personnel : 21 jours d'application des exercices après du séminaire.
- Médias :** Théorie, pratique, questions et réponses, supports du cours.
Investissement : J'investis dans mon bien-être, don volontaire.
- Conditions :** Des tenues confortables, laissez vos téléphones à l'entrée du séminaire.
Pass sanitaire et port du masque dans les couloirs.
Comprend : Matériel de séminaire, 1 séance d'Ostéopathie, 1 thème astral.
- Logement en opcional.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

www.bienetrecentre.ch

