Présentiel - Énergie en Mouvement

Gérer ses émotions par les 5 mouvements

Énergie en Mouvement

L'événement du COVID19 et le confinement qu'il a entraîné, nous a offert la plus grande opportunité de requestionner nos modes de vie, nos modes de pensées et nos modes d'actions.

Nous nous inscrivons dans une nouvelle ère de changement de paradigme en intégrant la conscience au centre de chaque parole et acte.

Pour faire face à cela, la gestion des émotions est la base la plus concrète pour chacun et chacune d'entre nous. Dans ce sens, nous proposons ce parcours des 5 mouvements afin de découvrir, comprendre et clarifier chacune des 5 émotions constituante de l'individu.

Notre proposition est de sensibiliser les entreprises et les équipes dirigeantes à une plus grande ouverture de conscience avec le nécessaire besoin de se connaître et de s'équilibrer.

« Gérer ses émotions par les 5 mouvements » est un PARCOURS FORMATION DATADOCKÉ ET CERTIFIÉ QUALIOPI

Grâce à notre structure résonance-conseil, « Gestion des 5 émotions par les 5 mouvements» est certifié Qualiopi par l'accréditation cofrac N°5-0616 avec le certificat B00220 ICPF.

Qualiopi
processus certifié

Contenu :
La formation alternera entre des apports théoriques et des exercices pratiques afin de travailler simultanément sur 2 plans :

- En situation d'urgence: savoir comment ne pas perdre son intégrité sans céder au stress et sans s'identifier à ses émotions.
- En préventif: les exercices enseignés peuvent s'ils sont pratiqués régulièrement apporter un soulagement de fond en calmant les pensées nocives liées au stress et au surmenage.

Déroulé :

- Approche énergétique des émotions selon les 5 modalités chinoises et le TaiJi: d'où viennent-elles, où sont-elles dans l'Individu, comment fonctionnent-elles et enfin comment s'expriment-elles?
- Exercice respiratoire de nettoyage émotionnel (kapalabbathie qui en sanscrit signifie « tête vide »…)
- Pratique d'expansion de conscience afin d'être pleinement présent à soi.
- Conseils & échanges sur des bonnes pratiques « bien-être » au quotidien sans prendre un temps dédié pour cela (la magie de l'intention).

« Créez un espace intérieur afin de mieux rayonner à l'extérieur »

Planning :
2 jours consécutifs de formation sur les 5 mouvements énergétiques. Elle aborde chaque modalité associée à son émotion et sa pratique pour la clarifier.

Tarif en Inter-établissement:
900€ la formation de 2 jours par participant.
Intra sur devis

Les + de cette formation :

- Des méthodes concrètes et simples
- Des stratégies anti-stress efficaces pour pérenniser la formation
- Une approche adaptée et évolutive en fonction de chaque groupe.

Contact: Fabien Reynaud
www.energieenmouvement.com
06.77.51.56.00

5 émotions 5 mouvements

Théorie & Pratique:

Mouvement 1: La terre ou l’intersaison. Développer l’ancrage et l'enracinement. Travail sur l’émotion associée (l’anxiété) et son potentiel (la stabilité)

Mouvement 2: le métal ou l’automne. Développer la structure et l’alignement. Travail sur l’émotion associée (la tristesse) et son potentiel (la justesse)

Mouvement 3: l’eau ou l’hiver. Développer sa capacité de ressourcement. Travail sur l’émotion associée (la peur) et son potentiel (l’adaptabilité)

Mouvement 4: le bois ou le printemps. Développer sa vitalité et sa créativité. Travail sur l’émotion associée (la colère) et son potentiel (la force de faire)

Mouvement 5: le feu ou l’été. Développer sa capacité de souveraineté intérieure. Travail sur l’émotion associée (la joie) et son potentiel (le