

Programme du stage prendre Soins de SOI et de l'Autre

Tous les apprentissages se pratiquent par deux stagiaires sur une table de massage avec comparaisons des résultats. Chacun est tour à tour soignant et soigné.

Toutes les précautions sont prises : confort, respect, etc.

La formation est essentiellement pratique et prépare aux soins manuels de bien-être.

Conseils aux débutants / l'approche proposée – (bien-être non médical)

LE SOIGNANT D'ABORD

Pour se préparer à être disponible à l'autre, s'occuper de soi d'abord, s'enraciner, se centrer (exercices : enracinement/ cross-crawl/Cook/ lemniscates/étirements des triceps)

APPRENDRE À TESTER

Ressentir son corps d'énergie et ses variations en fonction du contexte

Ressentir son corps physique et ses variations en fonction du contexte

Ressentir le corps de l'autre : test aux temporaux : le oui/ le non

Apprentissage utilisation du test

PRÉALABLES AVANT LES SOINS

Les préalables aux soins : précautions, comment lever les barrières

LES PRATIQUES

ÉMOTIONNELS

Les bosses frontales
Digestion des émotions
Front/occiput
Les émotions des cinq éléments
Les mots des cinq éléments
Les Fleurs De Bach - Les Elixirs Deva
Brain Gym

ÉNERGÉTIQUES

DIFFERENTES FORMES D'ÉNERGIES
Apprendre à ressentir les énergies
Recentrer les corps énergétiques
Vérifications des corps énergétiques, recherche des anomalies
Couper les liens négatifs / Relancer la prise de terre / Vider les énergies usagées.
Déplacement du corps énergétique et correction
Relancer la circulation énergétique
Recharger le corps énergétique

PHYSIQUES

Poser les mains : les lemniscates
Les pompages généraux, Le pompage cervical
Rééquilibration entre occiput et sacrum
Pompages des articulations des membres inférieurs
Pompages des articulations des membres supérieurs
Massage doux du dos
Traitement à partir d'un point d'appel
Les diaphragmes