

SÉMINAIRE EXCEPTIONNEL

COMMENT TRANSFORMER SES ÉMOTIONS CONFLICTUELLES EN DYNAMIQUE DE VIE



32 rue de Plaisance – 75014 PARIS – Tél. 01 44 40 29 50
E-mail : institut.reiki@wanadoo.fr – Site Internet : www.institut-reiki.com
Association Loi 1901 – SIRET 431 233 493 00029 – APE 8559 B
Organisme de Formation déclaré sous le n° 117535485 75

COMMENT TRANSFORMER SES ÉMOTIONS CONFLICTUELLES EN DYNAMIQUE DE VIE

POURQUOI CE SÉMINAIRE ?

Certaines émotions envahissantes, certains traumatismes nous empêchent de profiter pleinement de la joie de vivre bloquant nos énergies en nous entraînant « vers le bas ». Durant ce séminaire, il sera dispensé la pratique concrète de comment accompagner ses émotions sur la voie positive et d'intégrer certains traumatismes en transformant leurs énergies paralysantes en énergies fluides, créant ainsi une nouvelle dynamique intérieure (Intégration neuro-émotionnelle).



OBJECTIF DU SÉMINAIRE

Acquérir et expérimenter les pratiques concrètes de transformation des émotions et des traumatismes émotionnels en dynamique de vie. Transformer les énergies « paralysantes » en énergies fluides et participatives pour une vie positive. A la fin du séminaire, les participants sauront mettre en pratique, au quotidien, la méthode de transformation. De plus, ils auront évacué durant le stage, suivant la maturation psychologique des participants, une grande partie des émotions qui génèrent des troubles importants dans leur vie quotidienne.



A QUI S'ADRESSE CE SÉMINAIRE ?

A toute personne désireuse de se libérer des émotions perturbatrices afin d'atteindre une qualité de vie et un état d'esprit plus clair et plus serein.

CONTENU DU SÉMINAIRE

Ce stage essentiellement basé sur une pratique spécifique se dispense selon une pédagogie active en trois axes :

I. Un enseignement de base théorique sur les émotions et la pratique

- Que sont les émotions ?
- Comment fonctionnent-elles ?

- Comment les arrêter ?
- Comment les transformer positivement ?
- Comment les désensibiliser par une pratique intérieure spécifique ?

II. Une pratique concrète

Durant la plus grande partie du séminaire, il sera expérimenté la pratique intérieure méditative spécifique permettant :

- de transformer nos émotions négatives en énergies positives
- de désensibiliser nos émotions et nos traumatismes émotionnels.

III. Un suivi individuel durant le séminaire

Pour les participants qui le souhaitent, il est prévu une consultation individuelle avec le thérapeute qui les aidera directement à désensibiliser leurs traumatismes émotionnels, si ces personnes rencontrent des difficultés d'apprentissage personnel.

Le but du séminaire est de rendre autonome les participants dans la pratique afin qu'il n'y ait pas dépendance avec le thérapeute.

MÉTHODE UTILISÉE

C'est une pratique intérieure spécifique et un travail direct sur les énergies émotionnelles. C'est un entraînement de transformation et de désensibilisation prenant en compte l'approche globale de la personne sur le plan physique, psychologique et spirituel qui s'intègre à toutes les cultures. La pratique utilisée se dispense simplement assis sur une chaise (ou sur un coussin) comme une pratique intérieure simple méditative qui coupe l'asservissement du processus mental directement à la racine des émotions.

Analyser le fonctionnement et agir à la source de notre esprit et non analyser les pensées produites par notre esprit est un moyen de couper les émotions particulières et les souffrances produites sans subir les effets traumatisants des souvenirs, voire même des « faux souvenirs ». Au fur et à mesure, la pratique modifie directement les mécanismes de perception et de cognition.

IMPORTANT

Durant le stage, les participants (à moins qu'ils ne le souhaitent) n'ont pas besoin de révéler leur vie au groupe, car le travail sur soi se fait sur le ressenti énergétique des émotions et non sur l'histoire personnelle de leur vie qui a produit l'émotion.

PROGRAMME DE STAGE

PREMIÈRE JOURNÉE :

- ✓ **Présentation du séminaire et souhaits des participants**
- ✓ **Exposé théorique sur les émotions**
 - Nomenclature des émotions
 - Qu'est-ce qu'une émotion ?
 - Comment se forme-t-elle ?

- Comment fonctionne-t-elle ?
 - Que nous apporte l'émotion ?
 - Comment utiliser les émotions vers la sérénité ?
- ✓ **Exposé sur la pratique de désensibilisation et transformation des émotions**
 - Les bases de la pratique « méditative » intérieure
Atelier : pratique personnelle des participants
 - La pratique de désensibilisation et de transformation des émotions négatives
Atelier : pratique personnelle des participants
 - ✓ **Exposé sur la désensibilisation des traumatismes émotionnels**
 - Les blocages des énergies dans le système nerveux
 - Le « déblocage » des énergies
Atelier : expérimentation par une pratique individuelle
 - ✓ **Continuité de la pratique individuelle de chaque participant**
 - ✓ **Conclusion de la journée : discussion de groupe**
 - ✓ **Départ**

DEUXIÈME JOURNÉE :

- ✓ **Discussion et réponses aux questions des participants sur ce qui a été vécu la première journée**
- ✓ **Pratique intensive individuelle sur la transformation et la désensibilisation des émotions et des traumatismes émotionnels**
Durant le reste du séminaire, le maître de stage se rendra disponible, en alternance avec la supervision du groupe, afin de recevoir en consultation privée les participants souhaitant désensibiliser plus rapidement certains traumatismes plus ancrés.
- ✓ **Continuité des pratiques**
- ✓ **Discussion en groupe et complément de formation théorique et pratique des demandes des participants**
Questions et réponses aux questions
- ✓ **Bilan et conclusion du séminaire**
- ✓ **Départ**

LE SUIVI

Certains participants souhaitent approfondir au fur et à mesure des recherches de travail sur soi, des recherches de sens ; pour cela des séminaires d'approfondissement (2 jours) et des séminaires-retraites (1 semaine) sont régulièrement programmés dans la continuité de ce stage.

LES QUESTIONS LES PLUS SOUVENT POSÉES :

- ✓ **Comment se passe concrètement la pratique ?**
 - Par une simple pratique « méditative intérieure » assis sur une chaise.

- ✓ **Doit-on être initié à la méditation, au Reiki ou à une autre forme psychologique ?**
 - Absolument pas. Une personne n'ayant jamais travaillé sur elle-même et n'ayant jamais suivi une thérapie de près ou de loin, ou une quelconque méthode, peut sans aucune difficulté participer à ce séminaire.

- ✓ **La technique rejoint-elle les méthodes comme l'hypnose, la sophrologie, la P.N.L ou tout autre forme de suggestion ?**
 - Pas du tout. La pratique est très spécifique et fait appel à des enseignements très anciens. Ce n'est pas un séminaire dit « à la mode ».

- ✓ **A l'issue du séminaire, peut-on continuer seul chez soi à travailler sur ses émotions ?**
 - Absolument. Il n'y a pas de dépendance entre le participant et le thérapeute. Le séminaire a pour base l'autonomie de la personne face à ses problématiques émotionnelles.

DURÉE DU SÉMINAIRE	:	2 jours
DATES	:	(Voir calendrier)
LIEU	:	à L'INSTITUT DE REIKI 32, Rue de Plaisance - 75014 PARIS
HORAIRES	:	de 9h00 à 13h00 et de 14h30 à 17h30
ACCUEIL	:	Par petits groupes
TENUE	:	Très décontractée

TARIFS (*Hors frais d'hébergement, de restauration et de transport*)

Pour les particuliers	:	260 Euros Nets de Taxes
Pour les entreprises	:	380 Euros Nets de Taxes [<i>convention de formation</i>]

SUPPORT PÉDAGOGIQUE :	1 CD (méditation) 1 petit livret
------------------------------	-------------------------------------

ANIMATEUR : Christian MORTIER

- Reiki Senseï
- Directeur des enseignements à l'Institut de Reiki
- Créateur du Label Reikibunseki® (label de qualité définissant un référentiel de compétences)
- Auteur du livre « **Le Reiki, cette magnifique pratique du bonheur** », Editions Lumières d'Eveil, 2009, ISBN 978-2-9533997-0-7, <http://www.livrereiki.com>