

Les 7 clés du conseil des sages



Ariane DUPUY : Du chemin vers soi au voyage vers l'autre, je suis animée par un appel profond de ré-enchanter le monde et de contribuer à une humanité plus juste et authentique dans nos relations. J'accompagne chacun à vivre l'expérience de la connexion corps, énergie, conscience, émotions et je questionne les liens entre posture de leadership, processus d'agilité et d'efficacité des équipes.

J'aime danser avec le mouvement du vivant, tisser des liens joyeux, réveiller la créativité, ressentir la résonance et faciliter les collaborations génératives. J'ai à cœur de mettre mon expérience pluridisciplinaire au service de l'autre et du plus grand que nous.

OBJECTIFS

- Identifier ses propres ressources et forces intérieures et développer sa stabilité émotionnelle
- Identifier comment l'ego parasite mon efficacité relationnelle
- Pratiquer des outils de communication (CNV, accords tolérables, Codev...) pour apprendre à les appliquer au quotidien
- Concevoir son arbre de vie pour faire un bilan de compétences et identifier les forces et les faiblesses de mon chemin de vie
- Concevoir une méthodologie de plan d'action en lien avec mon intuition, à appliquer à tous mes objectifs/projets

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

Ouverture du cercle : Cadre de confiance & Règles du jeu

Clé 1 : L'ANCRAGE- Les gardiens de la terre rouge

- Activer et harmonier le chakra racine
- Nettoyer ses racines et connecter à son corps physique
- Identifier comment fonctionne l'énergie vitale

Clé 2 : LE CENTRAGE - Les gardiens du feu sacré

- Activer et harmoniser le chakra sacré
- Nettoyer ses relations "toxiques".
- Trouver sa place dans l'espace entre prendre soin et poser ses limites
- Identifier comment trouver la qualité de Résonance dans les relations

• Deuxième demi-journée :

Clé 3 : LA PUISSANCE DE LA JOIE- Les enfants du soleil

- Activer et harmonier le chakra solaire
- Nettoyer les blessures de l'âme. Passer du cercle vicieux au cercle vertueux
- Réveiller l'enfant intérieur pour cultiver l'humour et l'élan créateur

Clé 4 : LE POUVOIR DE LA GRATITUDE - les parents protecteurs

- Activer et harmonier le chakra cœur
- Décoller les étiquettes dans la force du Pardon
- S'autoriser à aller dans l'ouverture du cœur

• Troisième demi-journée :

Clé 5 : LA PUISSANCE DE L'INTENTION- Les messagers de l'âme

- Activer et harmonier le chakra gorge
- Comprendre le chemin Du silence à la parole

- Identifier le pouvoir créateur des mots

Clé 6 : L'INTUITION- Les guerriers de lumière

- Activer et harmonier le chakra 3ième œil
- Comprendre le lâcher-prise du mental
- Identifier sa raison d'être et sa vision

• **Quatrième demi-journée :**

Clé 7 : LA RELIANCE – Les guides

- Activer et harmonier le chakra couronne
- Accepter les deuils
- Se relier au monde subtil et à l'invisible grâce à nos guides

LE CONSEIL DES SAGES

- Identifier une problématique à résoudre
- Activer le conseil des sages en visualisation
- Définir les conseils et cadeaux du conseil

Célébration

Clôture

METHODE PEDAGOGIQUE

Ce parcours est une invitation au voyage intérieur, aller au cœur de votre ETRE pour activer et repartir avec les 7 clés qui vont permettre un alignement avec votre raison d'être dans une autonomie émotionnelle.

En visualisant des archétypes (figures symboliques) pour mieux accueillir et gérer vos émotions, vos pensées et vos actes au quotidien, vous convoquerez votre Intelligence du Cœur et du Corps pour trouver la voie du milieu...

Nous travaillerons autour des techniques d'alignement et d'ancrage pour convoquer votre conseil des Sages et retrouver une harmonie au quotidien dans vos choix, vos réactions, vos pensées, vos décisions.

Pour la découverte de chaque archétype nous pratiquerons des exercices d'hypnose, d'activation des Chakras, de méditation en mouvement, d'expressions créatives, photolangage, de soins énergétiques, d'écriture intuitive et de jeux de rôles.

PRE REQUIS

Être prêts à aller visiter ses parts d'ombres

Être prêts à aller au cœur des émotions

Être prêt à se rencontrer vraiment et se confronter au regard de l'autre

Être prêt à lâcher prise dans le corps

Être prêt à faire 1 pas sur le chemin de la résilience et de la guérison

Être prêt à l'ouverture de cœur et à la découverte de la spiritualité

Être prêt à ressentir l'invisible et le monde subtil

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par des échanges collectifs en cercle de paroles, des observations et pratiques en jeux de rôles, des retours d'expériences écrits sur vos carnets de voyages."

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cj.net

MAJ le 12/03/2024 par la responsable pédagogique