

# PROGRAMME DE FORMATION



## L'EVEIL DES CENTRES D'ENERGIE



# OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

## JOUR 1 – DECOUVRIR LES CHAKRAS ET S'INITIER A LA PRATIQUE

- Comprendre les principes du développement énergétique.
- Apprendre à produire et utiliser le prâna pour soi-même.
- S'exercer à des pratiques respiratoires, méditatives et à l'usage des mantras.

## JOUR 2 – PRATIQUER DES TECHNIQUES AVANCÉES

- Mobiliser la glande pinéale.
- Etudier les sept centres majeurs.
- Mettre en pratique des techniques spécifiques pour chacun d'entre eux.

# PUBLIC CONCERNÉ

---

- Formation ouverte à tous : professionnels du corps médical, paramédical et thérapeutique, reconversions professionnelles, etc.

# PÉDAGOGIE

---

- Formation intensive à taille humaine.
- Classeur de cours fourni au début de la formation à chaque participant.

# JOUR 1 – ACCUEIL, RELAXATION COLLECTIVE ET PRÉSENTATIONS

## MODULE 1 – INTRODUCTION AUX CENTRES D'ÉNERGIE

Jour 1 : 9h00 - 10h30

En premier lieu, sera proposée une réflexion sur ce que peut réellement apporter un travail sur les centres d'énergie et sur les différentes façons dont il est possible d'en concevoir cet ouvrage sur soi-même :

**Les chakras et le développement personnel**  
**L'accroissement de l'énergie magnétique du corps**

**Les chakras comme voie d'Eveil**

## MODULE 2 – LE DEVELOPPEMENT ENERGETIQUE

Jour 1 : 10h30 - 12h00

Dans ce module, le participant saura quels sont les principes qui entrent en jeu dans l'éveil des centres d'énergie, le prâna et le principe d'alimentation énergétique du corps et quels sont les principes qu'il convient d'appliquer pour conduire ce travail sur soi-même de façon harmonieuse et progressive :

**Les sept centres majeurs**  
**La voie orientale et la voie occidentale**

**Le prâna et le principe d'alimentation du corps**  
**Les principes de travail**

## MODULE 3 – TECHNIQUES DE TRAVAIL DES CENTRES D'ÉNERGIE

Jour 1 : 14h00 - 18h00

Ici, le participant va mettre en pratique les techniques de base destinées à favoriser l'éveil progressif des centres : l'usage de la respiration, les pratiques méditatives possibles et l'utilisation des mantras. Il étudiera également les correspondances symboliques des différents chakras et leurs rapports avec le corps physique.

**Les techniques respiratoires**  
**Les techniques de méditation**  
**Le test d'ouverture des centres**

**Les différentes correspondances symboliques**  
**La glande pinéale et les exercices de stimulation**  
**L'utilisation des mantras**

## JOUR 2 – RELAXATION COLLECTIVE ET RÉVISION

### MODULE 4 – TECHNIQUES AVANCÉES : LES CENTRES RACINE, SACRÉ ET SOLAIRE

Jour 2 : 9h00 - 12h00

Maintenant que le participant peut s'appuyer sur des bases solides, il va pouvoir étudier davantage en profondeur chacun des centres individuellement et disposer de pratiques adaptées pour stimuler chacun d'entre eux, en commençant par les trois premiers centres : racine, sacré et solaire.

**Muladhâra, le centre racine**  
**Kundalini, la force du serpent**  
**Méditations élémentales**  
**Svattishâna, le centre sacré**

**Pratiques respiratoires**  
**Manipurâ, le centre solaire**  
**La respiration d'union**

### MODULE 5 – TECHNIQUES AVANCÉES : LES CENTRES CARDIAQUE, DE LA GORGE, FRONTAL ET CORONAL

Jour 2 : 14h00 - 17h45

Ce module complète le précédent en mettant l'accent sur les quatre centres majeurs restant : le centre cardiaque, de la gorge, les chakras frontal et coronal, impliqués dans les processus d'éveil. Le participant découvrira des techniques uniques, destinées à favoriser l'ouverture de chacun des centres.

**Anahata, le chakra du cœur**  
**Méditations élémentales**  
**Vishudda, le centre de la gorge**  
**Ajnâ, l'œil de Shiva**

**Sahasrara, la couronne**  
**Méditation du lotus aux mille pétales**  
**Pratique de la respiration en sept temps**

## REMISE DES ATTESTATIONS DE FORMATION

## REMISE DES CERTIFICATS

