

SUPPORT DE FORMATION

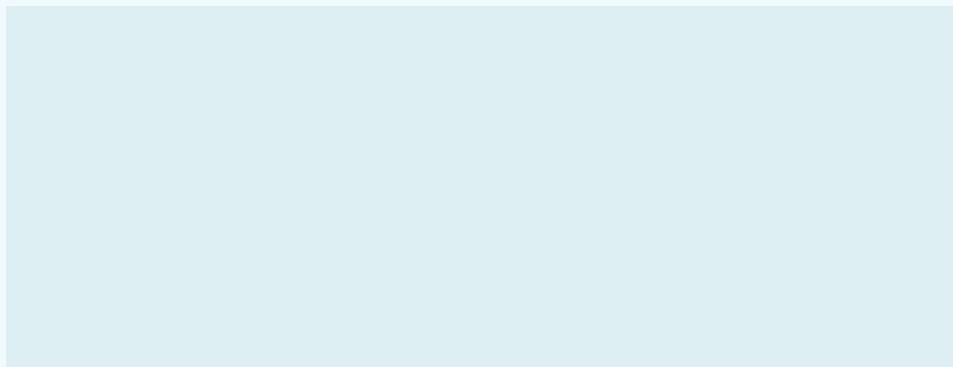
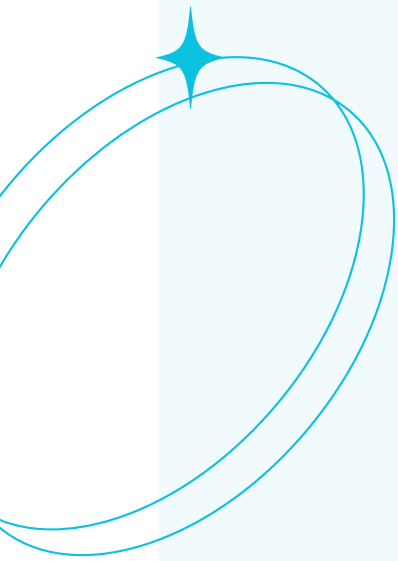
MAGNÉTISME ET ÉNERGIE

MODULE 2

JOUER AVEC L'ÉNERGIE

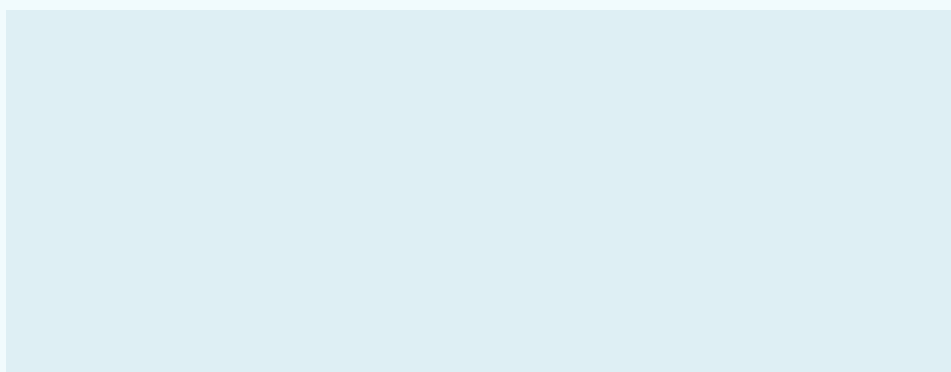
OBJECTIF DE CE MODULE
RESSENTIR, PERCEVOIR, ÉCOUTER

NOTES - SÉQUENCE 2.1



EXERCICES – SÉQUENCE 2.1

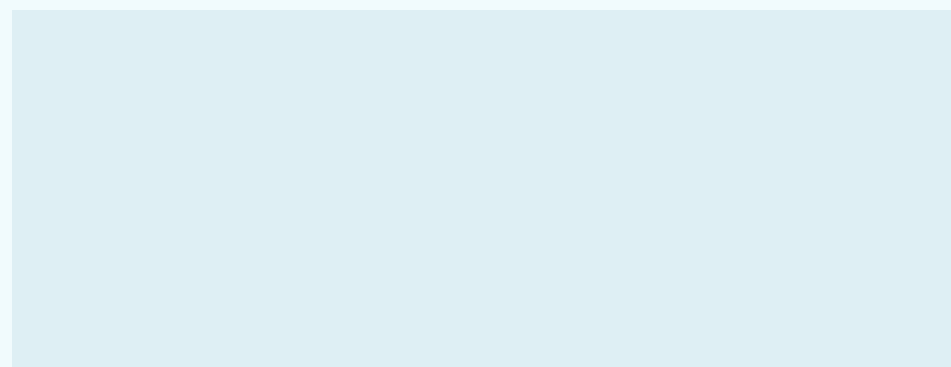
L'énergie de l'eau : je note ici mes sensations



L'énergie de la plante : je note aussi mes sensations

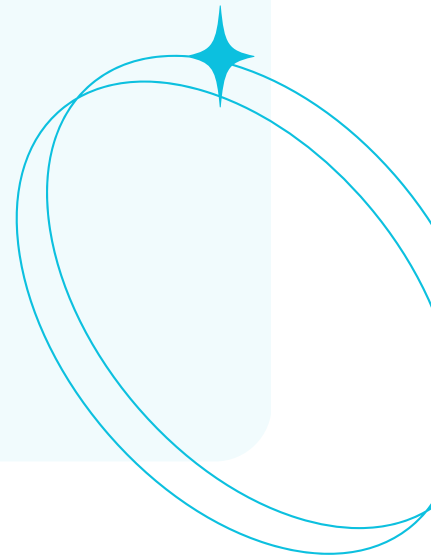


Je m'entraîne à écouter les gens et je m'écoute moi-même.
Sur un temps donné (15 à 30 minutes pour rester bien concentré.e)



NOTES - SÉQUENCE 2.2

AYÉ ? TU AS COMPRIS POURQUOI JE NE RÉSUME PAS LES VIDÉOS
OU LES AUDIOS DE COURS ? ;-)



EXERCICE – SÉQUENCE 2.2

J'aimerais que tu notes tout ce qui te fait du bien, te dynamise, te régénère.

Même ce que tu ne fais pas, par manque de temps ou de moyens.

Une graaaande liste.

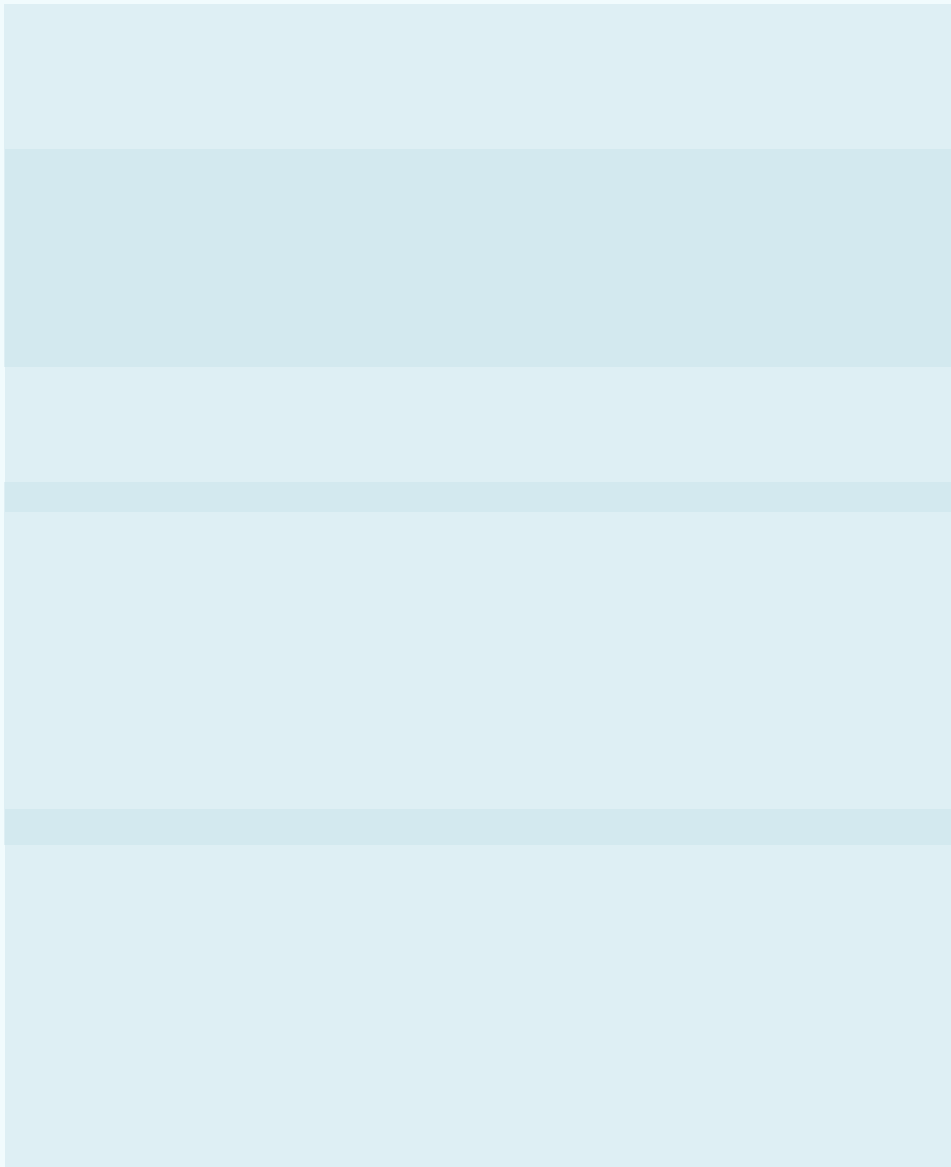
Qu'il s'agisse de petites choses toutes simples

Ou de besoins plus farfelus : c'est TA liste.

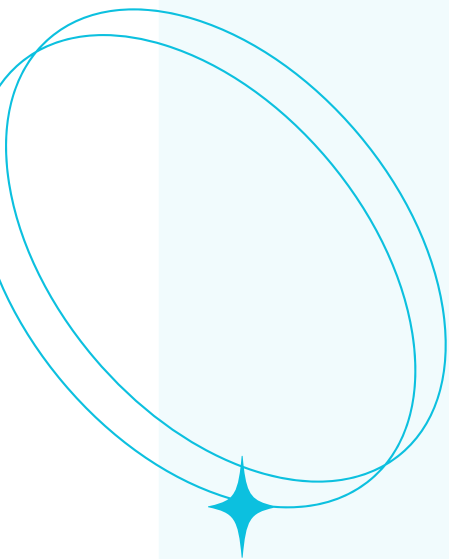
Prends tout ton temps pour la rédiger.

Plusieurs jours s'il le faut.

Et n'hésite pas y revenir

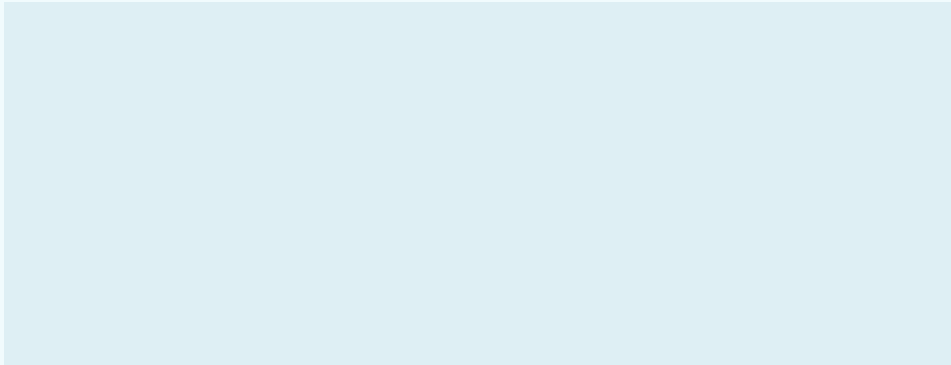


NOTES - SÉQUENCE 2.3

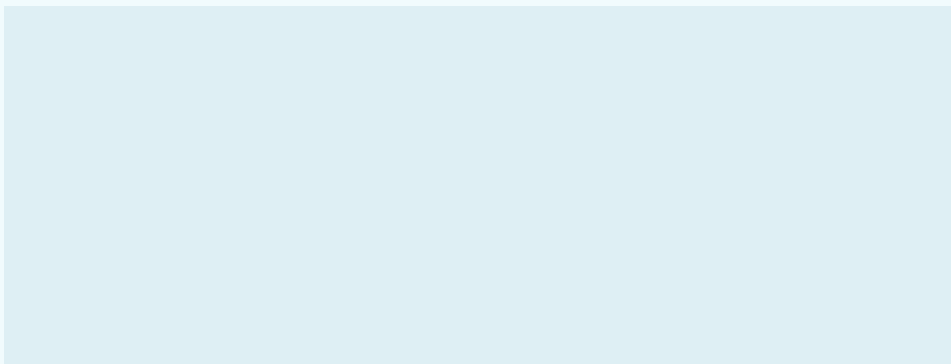


EXERCICES – SÉQUENCE 2.3

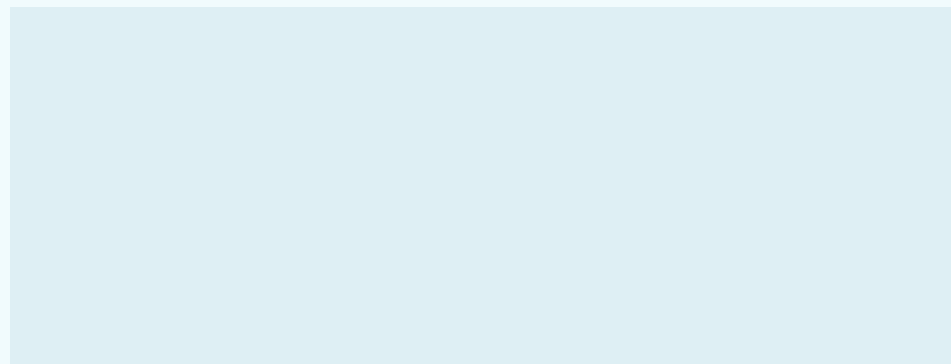
Le test de la question : quelles sensations ?



Demander à voir : as-tu vu ?



Suivre les couleurs : c'était cool ou bien ?

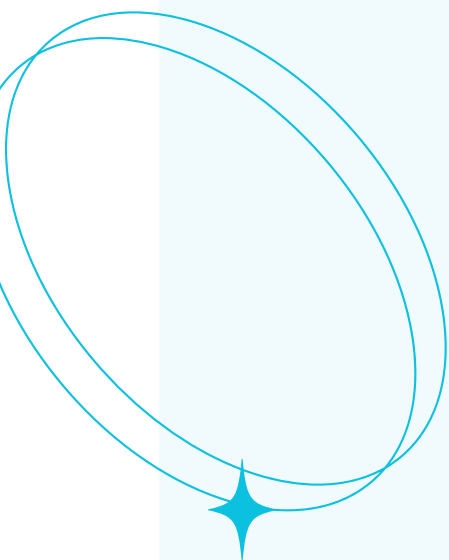


PAUSE - SÉQUENCE 2.3

Essaie de te souvenir de tes rêves, pendant une semaine.

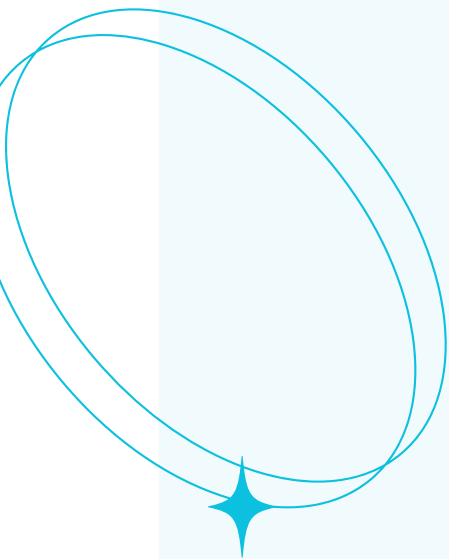
Sans t'énerver.

Avec le plus de douceur et de calme possible.



PAUSE - SÉQUENCE 2.3

Tu peux aussi ajouter des feuilles si je n'en ai pas mis assez :)



PAUSE – SÉQUENCE 2.3

Et reviens à ta liste de trucs cools qui te font du bien.

Choisis 3 de ces actions.

Et fais-les cette semaine.

Ou programme-les pour bientôt

(si c'est un tour du monde à vélo par exemple)

