



Bien être en pleine conscience

Nous vous proposons trois jours de formation ressources dans une approche humaniste et bienveillante. Le formateur Francesco Basile a une approche pluridisciplinaire mêlant thérapies brèves (PNL, Hypnose...), psychologie clinique et spiritualité.

Dans un monde où tout va toujours plus vite ce stage vous rendra plus présent à vous et aux autres.

Cette approche provoque des effets immédiats sur le sens donné aux événements comme à la qualité des relations sociales ou professionnelles.

Prendre le temps de s'arrêter de faire, pour être, de créer un espace à soi et de laisser mails, sms, réseaux sociaux ... le temps d'une rencontre !

L'objectif n'est pas de se couper du monde mais de se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et participer à son changement.

Nous allons vivre trois jours où les différentes causes de souffrances vécues au travail, sur le plan personnel ou relationnel vont devenir une formidable opportunité de transformation.

Rester en lien avec sa sensibilité exige l'apprentissage d'un savoir faire afin que le mental et les émotions ne dirigent plus votre vie dans des schémas répétitifs.

Dans un espace hors du temps, ces journées seront rythmées par un apprentissage théorique ou de nombreux exercices pratiques permettront de donner des outils à intégrer au quotidien.

Programme Jour 1 : Diagnostic de l'identité

L'identité est un discours posé sur soi-même.

La question est : de quoi est composé ce discours ? Le discours que ma mère et mon père posaient sur moi ? Ceux des professeurs d'école ? Ceux de mes amis ?

Dans cet exercice, nous allons effacer les discours qui posent problème et installer ceux qui vont être générateur d'évolution et d'accès à nos ressources intérieures.

C'est un voyage vers ce monde intérieur, notre espace intrapsychique, le laboratoire dans lequel les êtres conscients construisent le monde.

- La construction de l'identité personnelle et professionnelle.
- La résolution des conflits avec les figures d'autorité.
- L'unification avec notre enfant intérieur pour réparer les blessures du passé.
- L'harmonisation de nos valeurs et besoins avec ceux du système professionnel.
- L'apprentissage de la gestion des influences des systèmes : travail, famille, société...
- La gestion d'une communication qui renforce et détermine notre identité.
- L'apprentissage de l'attribution d'un sens aux événements de vie qui restent porteurs d'énergie vitale.
- La découverte de qui nous sommes véritablement.



Programme Jour 2 : Savoir être

Après avoir décrypté les dynamiques qui sous-tiennent la construction de l'identité personnelle, Francesco vous propose de vivre un voyage à l'intérieur du fonctionnement des lois de la Conscience, en vue de se libérer des peurs et des dissociations, pour recréer l'unité en nous.

Pour bien gérer et diriger notre énergie et nos capacités, l'homme a besoin d'être en cohérence interne.

Comment rester fidèle à soi-même dans toute circonstance de vie ?

Comment ne pas se laisser manipuler par les autres ou les situations difficiles ?

Dans cet exercice, nous allons renforcer les parties de nous-mêmes qui se sentent fragiles ou en manque de confiance.

Les souvenirs du passé qui ne sont pas guéris, envahissent le présent en produisant des distorsions de la réalité.

Ces distorsions provoquent toute sorte de comportements inadaptés, sources de souffrance pour nous-mêmes et les autres.

Dans cet exercice, nous allons rejoindre et guérir nos souvenirs pour installer en nous un état de paix permanent.

Dans ce stage vous apprenez à :

- Sortir des conditionnements du passé en reprogrammant votre matrice.
- Sortir des mauvaises identifications pour s'identifier à son Être.
- Guider la sensibilité et l'énergie du cœur.
- Gérer les pensées négatives qui polluent le mentale.
- Réparer les blessures encore agissantes en nous.
- Rétablir le potentiel et la circulation énergétique.
- S'ouvrir au pouvoir de l'acceptation et de la volonté par la compréhension des lois du paradoxe.
- Découvrir le sens de la souffrance.



Programme Jour 3 : Pleine conscience

La pleine conscience nécessite une qualité d'attention portée à l'expérience en cours, sans filtre, sans jugement, sans attente et s'applique parfaitement à la pratique de la méditation.

Les perceptions, les émotions, les phénomènes cognitifs doivent être observés avec soin à défaut d'être évalués

Les émotions sont des fortes énergies qu'on doit apprendre à contrôler.

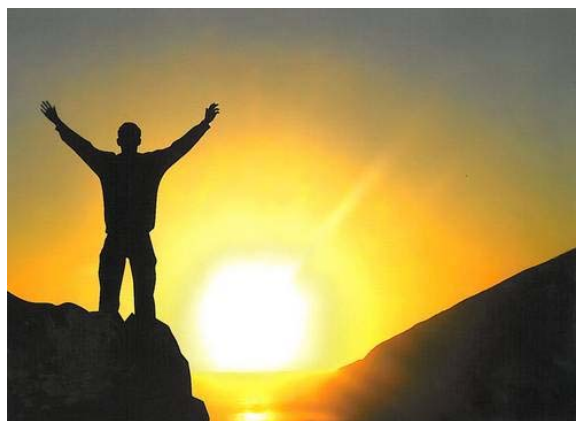
Parfois, ces vagues émotionnelles nous amènent vers la dépression en bloquant nos envies et notre joie intérieure.

Dans cet exercice, nous allons apprendre à calmer les vagues énergétiques plus imposantes pour les transformer en force morale et dynamisme créatif.

La pratique de la pleine conscience amène l'individu à se rendre compte qu'il est rare que nous soyons entièrement absorbés par une activité dans laquelle nous sommes engagés, comme conduire une voiture ou prendre un repas. Nous sommes au contraire toujours en train de penser à autre chose et faisons plusieurs choses en même temps.

Dans ce stage vous apprenez à :

- Abandonner toute notion de jugement positif ou négatif.
- Développer sa sensibilité du cœur.
- Associer le mental à la conscience.
- Faire évoluer son égo à la dimension de son humanité.
- Lâcher prise de ce que nous pensons être.
- Être ici et maintenant.
- Vivre sa rencontre intérieure avec amour et vérité.
- Donner une juste direction à notre expérience terrestre.





Lieu du stage

Ferme des Peyres
04110 Montfuron
Face book ferme des peyres
Inscriptions :
www.cbc-competences.com

Renseignements : FAIVRE Nathanaël au 06 59 05 21 12

La ferme des peyres est un lieu de VIE multigénérationnel qui a des activités centrées sur l'agroécologie, le tourisme, l'accueil et des temps de formation. C'est un lieu où le temps s'arrête pour prendre soin de l'Homme et de la Terre, pour venir se relier à soi dans la nature à 12 km de Manosque sur la commune de Montfuron.

Ce lieu dispose d'un gîte 4 épis, de deux espaces de formation de 40 et 100 m2 sur un domaine de 50 hectares préservé de la pollution et du bruit. Les repas du midi et du soir sont proposés en toute convivialité sur la base d'une alimentation végétarienne et biologique. Pour les petits déjeuners une cuisine en autonomie est à disposition.



En début et fin de journée, l'espace spa (sauna et jacuzzi) vous est ouvert ainsi que la piscine chauffée de Mai à Octobre pour VIVRE le moment présent jusqu'au bout . Et pour un lâcher prise en complète harmonie, Adeline Czyewski vous propose sur RDV un massage « pacifiant » ou « accordage manuel »...

