

LA SCIENCE
DE
L'ÉVEIL
ET DU
BONHEUR

Niveau 1

CONCENTRATION ET MÉDITATION

Apprenez à vous relaxer agréablement
avec des pratiques efficaces

Dès les premières semaines, les effets apparaissent :

Vous vous sentez plus calme, plus posé

Votre regard sur vous-même s'améliore

Vos émotions se pacifient

Vous gagnez en recul et en maîtrise de vous même

La qualité de votre sommeil s'améliore

Votre capacité de récupération devient beaucoup plus importante

Vous gérez votre stress beaucoup plus efficacement

Vous apprenez à mieux utiliser votre créativité

Découvrez combien 20 minutes de plaisir

par jour

peuvent profondément transformer

votre existence

Ce que vous allez apprendre avec ce cours de relaxation :

👉 Il associe avec intelligence enseignements et pratiques en un tout d'une grande cohérence.

Réalisé avec beaucoup de rigueur, de pédagogie et de finesse, il vous conduit pas à pas vers une maîtrise de plus en plus grande des techniques enseignées.

De la concentration intérieure, en passant par la relaxation à des techniques plus avancées, cette pratique vous permettra de gagner en stabilité et en maîtrise de soi.

👉 Son objectif principal est de permettre à votre conscience de gagner en recul et en présence pour que vous puissiez vous libérer de cette principale source de souffrance qu'est l'identification.

Au fur et à mesure que vous avancerez avec ce cours votre concentration se renforcera, vous deviendrez de plus en plus capable de vous relaxer profondément et rapidement tant physiquement que mentalement et surtout votre champ de conscience s'ouvrira à de nombreuses et nouvelles perspectives.

■ POUR INFO :

■ chaque leçon comporte 1 présentation écrite

■ + 1 enseignement d'environ 20 à 30 minutes (enregistré)

■ et 1 exercice pratique de 20 minutes (enregistré)

Intitulé du programme niveau 1 : concentration et méditation

7 semaines de cours durant lesquels vous êtes accompagnés
au fur et à mesure que vous progressez



Initiation

D'acquérir les bases de la maîtrise de soi et de l'accomplissement personnel

Comment renforcer sa motivation

Retrouver une saine confiance en ses possibilités

La pratique au quotidien

Connaissance et accomplissement de soi

L'exercice pratique de la leçon 1 :

Il s'agit d'un exercice d'initiation qui prépare le terrain de l'entraînement véritable qui commence dès l'étape suivante.

Il apporte une profonde détente et un grand calme. Le stress diminue rapidement et un bien être apparaît..

Exceptionnellement et uniquement pour cette étape, la personne pratique

avec l'enregistrement qui lui a été fourni.



La prise de conscience du corps

Comment utiliser la concentration intérieure pour gagner en stabilité et en recul

Comment le corps peut devenir une source d'accomplissement

Les secrets de la maîtrise de soi

La magie de la présence à soi

Comment améliorer le rapport avec soi-même

L'exercice pratique de la leçon 2 :

Cet exercice invite à une profonde « prise de conscience » du corps qui va non seulement servir

de support à la conscience pour lui permettre de gagner en stabilité, et en recul mais va également

permettre de pacifier les émotions et d'acquérir une détente physique et mentale très profonde et bénéfique

L'exercice principal est associé à des pratiques annexes qui donnent à cette première étape une dimension particulière et plus humaine.



La pacification du mental

Comment pacifier son esprit et gagner ainsi en sérénité et en maîtrise de soi
La relaxation mentale une source non seulement de bien-être mais également de réalisation

Comprendre les mécanismes de l'esprit pour le maîtriser parfaitement
Comment être en paix avec soi-même Une source inépuisable de créativité et de bien-être

L'exercice pratique de la leçon 3 :

La pacification du mental est une pratique enseignée depuis des millénaires par tous les grands maîtres de méditation. Mais si elle est simple d'application elle nécessite malgré tout, pour en faire une profonde pratique d'accomplissement, certaines connaissances sur la nature et le fonctionnement de l'esprit.

Associé à l'exercice précédent il apporte profondeur et paix à celui ou celle qui la pratique.

Vous êtes, au cours de cette pratique même, instruit à la manière d'utiliser habilement vos propres processus mentaux pour stimuler votre créativité.

Une pratique réellement très bénéfique et apaisante



La respiration consciente

Comment créer un pont entre sa vie conscience et sa véritable nature

Comment gagner en stabilité et en recul

Retrouver un meilleur sommeil et un plus grand équilibre

Une réelle source de bien-être et d'épanouissement personnel

L'exercice pratique de la leçon 4 :

Il s'agit d'un exercice qui apporte un immense recul et une paix réellement profonde et bénéfique.

« La respiration consciente » associée aux précédents exercices vous ouvrira à votre univers intérieur, vous vous familiariserez avec ce que vous êtes en vous-même, sans jugement, sans à priori et en toute confiance

Une relation nouvelle et bien meilleure commencera à naître avec vous-même.



L'approfondissement

La meilleure façon de gérer son stress et ses émotions
Comment ne plus se laisser submerger par ses émotions
Comment maîtriser ses pensées.
Récupérer plus rapidement de la fatigue
Comment retrouver bien-être et sérénité dans sa vie

L'exercice pratique de la leçon 5 :

Il s'agit 'un exercice qui apporte un immense recul et une paix réellement profonde et bénéfique.

« La respiration consciente » associée aux précédents exercices vous ouvrira à votre univers intérieur, vous vous familiariserez avec ce que vous êtes en vous même, sans jugement, sans à priori et en toute confiance

Une relation nouvelle et bien meilleure commencera à naître avec vous-même.



La prise de conscience interne du corps

Comment se libérer de ses angoisses
Le pouvoir d'autoguérison du corps
Développement personnel et connaissance de soi
Comment utiliser pleinement vos propres potentiels

L'exercice pratique de la leçon 6 :

Un exercice surprenant qui complète merveilleusement les techniques de départ.

Cette « prise de conscience interne du corps » affine la pratique et lui donne encore plus de profondeur.
Une source de découverte qui ne manque jamais d'enchanter le pratiquant



L'expansion du champs de conscience

L'expansion de la conscience
Comment trouver un plus grand recul par rapport à sa vie
Découvrez un art de vivre
Comment la pensée affecte votre vie et celles des autres
Comment maîtriser parfaitement ses pensées

L'exercice pratique de la leçon 7 :

Cet exercice est l'aboutissement de tous les autres. Il s'agit d'une pratique vraiment extraordinaire qui vous amènera vers une vision bien plus vaste sur votre vie et la place qu'elle tient dans l'univers.

Il apporte un recul incomparable. Les personnes qui le découvrent sont toujours très surprises de percevoir les effets qu'il procure et le regard qu'il permet de poser sur le monde

Comment suivre ces cours :

- Vous écoutez la leçon, faites l'exercice avec l'enregistrement puis vous pratiquez seul.e pendant une semaine avant de passer à la leçon suivante.
- L'objectif avant tout est de devenir autonome.
- Les cours à distance sont aussi efficaces que les cours en groupe, car ils dépendent avant tout de leur mise en application !

L'ensemble du niveau 1 comprend :

7 semaines de cours
(avec un accompagnement par courriel)

7 présentations écrites
7 présentations audio
7 exercices pratiques enregistrés

Vous bénéficiez
en + d'un accès au groupe privé d'entraide et de soutien



**Ça m'intéresse
Je clique ici**

RESSOURCES ACTUALISATION
33 rue du Roskopf
67710 Engenthal
www.ressources-actualisation.com

Tous droits réservés copyright 2023