

Nous proposons une série de 8 modules courts centrés chacun sur une pratique de « Présence », sélectionnée pour sa simplicité et sa puissance. A partir d'une expérience vécue en groupe, étayée par des exemples concrets issus de différentes sources (le sport, l'art, la nature, les découvertes récentes réalisées par la science en biologie et en physique), le groupe s'entraîne à vivre tout de suite une plus grande présence à soi-même et aux autres. C'est ainsi que ces modules de 4 heures procurent aux participants une forte stimulation, et leur confèrent un haut niveau d'énergie ainsi que de nouvelles pistes de progrès, à pratiquer dans leur quotidien.

Se maintenir dans l'état d'ouverture

Il y a des instants de grâce dans la vie, où notre excellence s'exprime naturellement, où nos ressources profondes sont spontanément mobilisées pour faire face aux situations et les transformer en opportunités.

Ces instants privilégiés où tout semble se dérouler avec fluidité, et où l'on se sent « faire un » avec la situation, se produisent de temps en temps pour chacun d'entre nous, sans qu'on soi sache trop ni comment ni pourquoi.

Ce qui demande de l'habileté (et peut-être une certaine « sagesse ») c'est de savoir maintenir cet état d'alignement intérieur, où les difficultés semblent simples à résoudre, et où la vie semble nous sourire, en nous portant de l'avant vers le succès.

Se concentrer sur l'instant présent et lâcher prise

Comment être le plus souvent possible dans cet état, et ne pas empêcher l'émergence naturelle de notre excellence ?

Nos ressources personnelles, nos intuitions, nos instincts sont plus disponibles quand on lâche prise, et qu'on se concentre simplement sur l'instant présent !

Devenir conscient de son état interne

Rester conscient de son état intérieur tout en s'impliquant pleinement dans l'action présente est une véritable compétence pratique, qui nécessite de maîtriser progressivement son fonctionnement mental au point de ne pas le laisser interférer avec le processus naturel de mobilisation de nos ressources profondes...

8 thèmes pratiques

Module 1 : Repérer comment nous nous fermons aux opportunités et comment parvenir à nous établir dans l'ouverture. Techniques simples pour s'affranchir du fonctionnement automatique du mental et rester vigilant à l'instant présent.

Module 2 : Etre présent « maintenant ». Une vision quantique du rapport personnel au temps, qui bouscule les orientations habituelles de « gestion du temps » et qui transforme de manière originale la façon de gérer ses priorités.

Module 3 : Se réjouir de ce qui est, choisir de remplacer l'ennui et la morosité par une Joie profonde et sans objet. Un programme pour toute une vie ? En effet, mais rien n'interdit de commencer tout de suite ! Comment la célébration et la validation développent en nous à chaque instant une dynamique de vie positive.

Module 4 : S'établir dans le « Flow ». Trouver son équilibre personnel entre défi et confiance.

Module 5 : Se mettre au service de la réussite des autres, ou comment le rayonnement généreux peut aussi devenir une excellente stratégie de réussite personnelle. Apporter son soutien aux autres en orientant son attention sur les solutions.

Module 6 : Entretenir le calme en et autour de soi Apprendre à se relaxer en profondeur (Protocoles de relaxation pour apprendre à se détendre dans les situations ordinaires du quotidien). Orienter ses pensées et ses émotions pour voir la beauté et le positif en toute chose.

Module 7 : Repérer ses stratégies personnelles d'excellence. Approcher son principe d'organisation. Trouver sa porte personnelle d'accès à l'abondance.

Module 8 : Etre dans son corps pour s'ouvrir à la vitalité profonde et élever significativement son niveau d'énergie de vie. Pratiques d'enracinement et d'ouverture pour faire face au stress.

Tarifs (HT) : Cycle de 8 modules d'une demi-journée, pour un groupe de 5 à 8 personnes en intra : 10000 €