

# RENAÎTRE À SOI-MÊME

Cycle 1

## Présentation

Un parcours qui permet de mieux nous connaître nous-même et de commencer à prendre conscience que nous sommes créateurs de notre réalité

## Informations clés

**Lieux : Paris (Présentiel)**

**Durée** : 6 weekends et un stage résidentiel (du mercredi fin d'après midi au dimanche) soit 16 **jours complets**.

**Tarif** : 350 euros par personne par weekend et 700 euros pour le stage résidentiel (+ frais résidentiel) Possibilité de règlement par stage ou forfait global. Total = 2800 euros. (Soit environ 20 euros par heure de formation)
**Prochaines dates : consulter le site**

## Public

**Prérequis :** Avoir suivi le stage « Les Outils de l'aventure »

**Public concerné :** Toute personne en démarche d'évolution personnelle, professionnels de l'accompagnement ou de l'éducation.

* Nous contacter pour adaptation en cas de besoin spécifique

## Présentation

Le Cycle 1, intitulé « Renaître à Soi-même », constitue le socle fondamental de l'approche Corps-Mémoire. Ce cycle permet d'acquérir les moyens d'éliminer des comportements peu productifs dont vous êtes conscients, que vous connaissez bien, et dont vous ne savez pas comment sortir.

Tout au long de ce parcours, vous maîtriserez des outils de pointe tels que le test musculaire de précision, la gymnastique cérébrale, l'équilibrage des méridiens et les protocoles de défusion du stress. En apprenant à dialoguer avec votre corps, vous identifierez les mécanismes de survie hérités du passé qui limitent aujourd'hui vos capacités d'apprentissage, de communication et d'épanouissement personnel.

L'intérêt de ce cycle complet est de vous offrir une autonomie nouvelle. En unifiant vos hémisphères cérébraux vous reprogrammez de nouvelles connexions neuronales qui vous permettent de passer des comportements de survie à de nouveaux choix conscients. Un stage résidentiel de 4 jours (matrice) clôturera ce cycle par un travail profond sur les blocages inconscients de la naissance qui ont des répercussions dans votre vie actuelle.

Comme beaucoup, vous y trouverez certainement l'envie de continuer avec le Cycle 2 d'approfondissement DIFFERENCIATION.

### Points forts

Un cursus complet, progressif et intégratif, permettant une connaissance de soi approfondie, accompagnée de changements concrets au quotidien.

Une pédagogie centrée sur l'expérience corporelle directe et la pratique intensive en binômes.

L'acquisition d'une boîte à outils diversifiée: santé par le toucher (TFH), gestion émotionnelle (3in1 concept), apprentissage pleine forme (Brain Gym), réflexes archaïques, systémiques.

Un encadrement éthique garantissant un cadre sécurisant, bienveillant et confidentiel.

## Objectif pédagogique principal

Permettre aux participants de maîtriser les fondamentaux de l'approche Corps Mémoire pour identifier, ressentir et libérer les blocages (physiques, émotionnels et énergétiques ) et retrouver son unité.

## Méthodes pédagogiques

- Cursus en présentiel exclusivement (chez nous, c'est l'humain et la relation qui comptent), basé sur l'apprentissage par l'expérimentation et la mise en pratique.
- Exercices de groupe basés sur des techniques corporelles, psycho-corporelles, énergétiques, systémiques, vibratoires, états de conscience modifiés, ainsi que des méditations guidées.
- Remise de livrets pédagogiques détaillés pour chaque stage du cycle.

## Aller plus loin

Coordonnées :

Pascale Raffestin : 06.17.92.50.24

contact@corps-memoire.com

Page internet : https://www.corps-memoire.com/pour-vous/cursus/cycle-1

Programme

**Stage Apprentissage Pleine Forme / APF1 (2 jours)** C'est la base de l'approche Corps Mémoire. Vous vous familiariserez avec les mouvements Pleine Forme en les expérimentant et en ressentant la réharmonisation de vos récepteurs sensoriels, ainsi que la coordination de votre Corps/Cerveau dans l'objectif d'un meilleur apprentissage.

**Stage Les Outils de l'Aventure 2 (2 jours)** C'est un stage qui a comme objectif d'approfondir notre capacité à ressentir. C'est également la découverte des outils complémentaires dont nous nous servirons tout au long de ce travail.

**Stage Blocages émotionnels conscients / 3 in 1 (2 jours)** Ce stage a pour but d'identifier et d'éliminer les blocages qui limitent notre perception dans tous les domaines d'apprentissage et de la vie courante. Il met l'accent sur nos blocages émotionnels. Nous aborderons le stress et ses répercussions physiologiques.

**Equilibre de l'énergie / TFH 1 (2 jours)** Ce stage rééquilibre le tonus musculaire des muscles affaiblis et modifie la posture. Il permet de mieux s'adapter physiquement, psychiquement, et surtout émotionnellement. Il agit par voie réflexe sur le système lymphatique et sanguin, donnant au corps le moyen de s'harmoniser. Ce rééquilibrage utilise des techniques empruntées tant à la science occidentale qu'à la science orientale.

**Blocages émotionnels subconscients / 3 in 1 (2 jours)** Ce stage a pour but d'identifier et d'éliminer les blessures profondément installées. À la fin de ce stage, vous disposez d'une manière plus efficace d'éliminer les blocages inconscients, intégrant toutes les données et toutes les techniques apprises précédemment.

**Blocages corporels inconscient / 3 in 1 (2 jours)** Ce stage identifie et élimine les stress engrammés dans le corps physique. Nous découvrirons un travail énergétique et comportemental avec les cartes de motivation, comportements face à la douleur et divers autres techniques.

**Renaître à soi-même / matrice 1 (Stage résidentiel de 4 jours)** Ce stage résidentiel de 4 jours clôturera ce cycle par un travail profond sur les blocages inconscients de la naissance qui ont des répercussions dans votre vie actuelle.