
Objectifs :

Objectifs :

- Plonger en Soi pour découvrir ses moi-toxiques
- Déprogrammer ses conditionnements et croyances limitantes
- Rencontrer ses zones d'ombre et réveiller sa lumière intérieure
- Incarner son alignement et célébrer sa transformation

Public concerné et prérequis :**Qualification des intervenants :**

Ostéopathe DO / Enseignant-Formateur en ostéopathie / Masseur-kinésithérapeute DE

Moyens pédagogiques et techniques :

- cours théoriques et pratiques
- projections
- méditations
- exercices psycho corporels
- échanges de pratique
- Livrets de stagiaires fournis comme support de cours

Durée, effectifs :

32 heures.

12 stagiaires.

Programme :

SAS OCA Formation

“Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire.”

– Carl Gustav Jung

Chaque journée est ponctuée de pratique, car notre métier est avant tout palpatoire, nourri d'expériences sensorielles, de prises de consciences. Je vous accompagne tout au long du séminaire pour mettre en lumière vos interrogations, au rythme de chacun, dans le respect de ce que vous êtes.

Jour 1 – Plonger en soi pour découvrir ses moi-toxiques

Objectifs :

Identifier les facettes de soi issues des blessures, peurs et conditionnements inconscients

Comprendre la construction des moi-toxiques comme mécanismes de survie

Se relier à ces parts avec lucidité et bienveillance, pour aborder un travail de réconciliation intérieure

Expérimenter des pratiques psycho-corporelles pour ressentir dans le corps la trace de ces moi, affiner

l'observation du corps sous cette facette

Continuer le travail de libération émotionnelle

Jour 2 – Déprogrammer ses conditionnements et croyances limitantes

Objectifs :

Prendre conscience des schémas répétitifs hérités (familiaux, sociaux, personnels)

Identifier les croyances profondes qui entravent l'élan vital, la confiance et l'authenticité

Apprendre à libérer les mémoires limitantes inscrites dans le corps et le mental

Utiliser le travail somato-émotionnel pour transformer ces croyances à la racine

Reprogrammer des pensées, postures et vibrations en cohérence avec son moi véritable

Jour 3 – Rencontrer ses zones d'ombre et réveiller sa lumière intérieure

Objectifs :

Explorer avec douceur et courage les parties de soi refoulées ou rejetées

Détecter les mécanismes d'auto-sabotage, de déni et de mensonge intérieur

Reconnaître les ombres comme porteuses de potentiel, d'évolution et de vérité

Se reconnecter à sa lumière, à son pouvoir créateur et à l'amour de soi

Intégrer le travail par le corps, et la méditation pour transformer l'ombre en ressource

Jour 4 – Incarner son alignement et célébrer sa transformation

SAS OCA Formation

6 Rue de la Voie Romaine 35250 Saint Sulpice la Forêt

Tél. 06 52 65 24 22 – contact@oca-formation.com

SAS au capital de 1000 € – RCS – SIRET 94796103300018 – NAF 8559A

Objectifs :

Ancrer les prises de conscience et les transformations vécues durant le séminaire
Se relier profondément à son chemin de vérité, de paix et de cohérence intérieure
Intégrer les nouvelles perceptions de soi à travers le mouvement, la créativité et la présence
Créer une vision claire de son futur aligné, avec des engagements concrets
Célébrer le chemin parcouru dans un espace de gratitude, de partage et de lien au vivant

Modalités d'évaluation des acquis :

QCM à la fin de la formation afin d'évaluer les acquis

Sanction visée :

non certifiante

Matériel nécessaire pour suivre la formation :**Tarif :**

750,00 €

SAS OCA Formation

6 Rue de la Voie Romaine 35250 Saint Sulpice la Forêt
Tél. 06 52 65 24 22 – contact@oca-formation.com
SAS au capital de 1000 € – RCS – SIRET 94796103300018 – NAF 8559A