

Cursus Premium

HUMAN REALISATION

Session de Groupe

I/Dates et Lieu

Nombre d'heures 32h, 24h en distanciel et 8h en présentiel (Offertes)

Lieu = Distanciel via Google Meet ou Teams. En présentiel en Ile-de-France.

II/ Contenu pédagogique du cursus – HUMAN REALISATION

Organisatrice : Sarah Desmonen, Thérapeute et Consultante Holistique depuis 2014, certifiée en désengrammation ostéopathique énergétique et également en soin Lahochi.

Médium, Conférencière et Auteure

Objectifs : Initier le participant à :

- Comprendre, définir et révéler son identité personnelle, spirituelle et professionnelle
- Booster la confiance en soi et son autonomie dans sa transformation personnelle, spirituelle et professionnel
- Intégrer la spiritualité dans son quotidien comme une ressource identitaire
- Utiliser ses ressources, ses connaissances et talents naturels pour développer ton identité personnelle et professionnelle
- Comprendre l'importance de la respiration, de l'alimentation et de la méditation
- Lever les mécanismes limitant à sa réalisation : peur, doute, colère, etc
- Avoir les outils de compréhension nécessaire pour son développement personnel et spirituel
- Identifier les points importants de la vie relationnelle : en couple et en communauté
- Mettre en pratique les actions profitables à son évolution et à son mieux-être
- Développer sa vie dans l'abondance, en conscience et en accord avec ses véritables valeurs et être libre de vivre une épanouie
- Développer sa communication
- Développer ses dons et connaissances spirituelles
- Nourrir et inspirer son entourage : ses proches et ses patients/clients

Structure du programme

Il se compose de 4 grands modules :

- ***Les clés de l'être – Incarner son identité pour être libre d'exister (6H)***

Libérer les peurs et les schémas de pensée limitants, mais aussi les croyances qui pèsent sur notre façon de vivre, notre vision personnelle et sur notre propre profession. Ramener une conscience et un nouveau regard sur nos atouts et nos faiblesses. Comprendre nos blessures émotionnelles et mécanismes relatifs à l'enfance, afin de comprendre nos envies motrices. Prendre sa place au sein d'une communauté. S'exprimer avec sa famille, ses amis et dans son domaine professionnel.

- ***Les clés du cœur – un cœur apaisé un esprit élevé, un être réalisé (6H)***

Compréhension des genres. Travail sur la communication au sein du couple. Apprendre à vivre à deux. Travail de libération sur les rancœurs et le ressentiment. Apprendre à vivre pour soi au sein du couple. Accepter la différence de l'autre. Trouver des moyens pour développer la complicité au niveau du couple. Les énergies féminines et masculines. Découvrir la différence sensualité et sexualité.

- ***Les clés de l'âme – La différence comme source d'élévation, de communication et de transformation (6H)***

Développement de son empathie. Travail sur l'écoute, l'attention et le ressenti. Comprendre et communiquer ses perceptions. Développer son intuition et ses facultés grâce à sa sensibilité. Cultiver son espace de ressourcement. Savoir définir sa propre réalité sans se faire influencer par celle des autres. Découvrir les énergies communes aux médecines alternatives (chinoises, ayurvédiques, vietnamiennes, africaines, etc.) grâce aux méridiens, aux chakras et aux fascias. Découvrir les énergies subtiles et les égrégores. Travailler son magnétisme et ses talents naturels dans l'auto-régénération.

- ***Les clés du corps – Prendre soin de soi pour vivre pleinement au sein du monde (6H)***

Compréhension du corps, des rythmes biologiques, de l'importance de la respiration. Création de planning d'équilibrage alimentaire et de plans sportifs suivant le métabolisme de chacun. Comprendre l'importance du sommeil, de la relaxation, de la méditation et des étirements. La danse, le rire et l'art comme thérapies naturelles.

Détail du Programme

Les clés de l'être

Incarner son identité pour être libre d'exister (6H)

2H - Thème : Découvrir son identité

Théorie :

Mise en lumière de votre lumière, de votre expertise et de vos talents

Comprendre l'importance de votre rôle en tant que professionnelle

Connaître ses forces et ses faiblesses / atouts et limites

Pratique et TP :

Travail sur son identité personnelle et professionnelle

Ciblage de ses objectifs personnels, professionnels et spirituels

2H - Thème : Dépasser ses problématiques

Théorie :

Libérer les problèmes de légitimité : syndrome de l'imposteur

Se détacher de la concurrence grâce à son expertise

La roue des émotions : utiliser son intelligence émotionnelle et sa sensibilité pour se réaliser

Pratique et TP:

Travail sur la roue des émotions : libération des mécanismes d'auto-sabotage

Connaître les outils pivots pour rebondir en toute autonomie dans sa réalisation (vie personnelle et professionnelle)

2H - Thème : Rayonner et être libre

Théorie :

Développer son authenticité : sa nature, sa spiritualité et afficher sa valeur

Oser faire la différence dans sa pratique et dans l'incarnation de ses valeurs morales et spirituelles

Miser sur sa valeur pour créer l'abondance

Pratique et TP :

Travail sur ton plan de vie, sur ton plan de réalisation : objectifs, besoins et envies professionnelles, personnelles et spirituelles

Incarnar sa spiritualité et son unicité dans ses approches quotidiennes

Les clés du cœur

un cœur apaisé un esprit élevé, un être réalisé (6H)

2H - Thème : Apprendre à oser pour exister

Théorie :

Communiquer, dire, exprimer

Pardonner et Lâcher prise

Créer et entretenir une relation sans s'oublier

Pratique et TP :

Travail sur l'expression verbale, non verbale pour cultiver son authenticité

Orchestrer ses consultations, formations et séminaires

2H - Thème : Comprendre que l'amour est dans la différence

Théorie :

Libération du doute, du manque d'estime, de la culpabilité

Comment aider ses clients sans être épuisé(e)

Libérer les attachements et les dépendances affectives pour vivre des relations saines

Pratique et TP :

Travail sur le système de récompenses et d'auto-validation

Savoir donner à l'autre pour se réaliser

2H - Thème : Se recharger, se nourrir et s'aimer

Théorie :

L'importance des émotions et des sentiments dans toutes les relations

La place des émotions dans l'épanouissement de son propre bien-être

La guérison de son enfant intérieur

Pratique et TP :

Guérison des blessures psychiques et émotionnelles (5 blessures)

Apprendre à se nourrir en amour et en positivité

Les clés de l'âme

La différence comme source d'élévation, de communication et de transformation (6H)

2H - Thème : L'essence de votre nature un être spirituel et humain

Théorie :

*Comprendre l'importance de sa mission de vie
Définir ses spécificités énergétiques et les exploiter
Humilité, intégrité et respect : les clés pour se révéler*

Pratique et TP :

*Travail le pouvoir du souffle et des éléments
Nourrir et soigner ses blessures d'âme*

2H - Thème : La force du feu de vie et de la méditation dans vos connexions

Théorie :

*Savoir se régénérer avec les énergies et nourrir l'ensemble de son être
Travailler son Qi et capter les énergies subtiles
Ancrage et enracinement*

Pratique et TP :

*Techniques et postures de nettoyage énergétique et de protection
Utiliser l'énergie universelle pour arriver à ses objectifs*

2H - Thème : Booster vos capacités et votre spiritualité

Théorie :

Comment se connecter avec les mondes subtils

Comment la spiritualité et les dons peuvent vous aider quotidiennement et professionnellement

Aider ses proches et ses patients avec une approche spirituelle

Pratique et TP :

Outils pratiques d'ouverture de conscience et de rechargement énergétique

Maîtriser l'énergie de ses chakras et détendre ses méridiens

Les clés du corps

Prendre soin de soi pour vivre pleinement au sein du monde (6H)

2H - Thème : L'importance du corps

Théorie :

La nourriture et notre métabolisme

Gérer le stress et les imprévus

Booster ses défenses immunitaires

Pratique et TP :

Elaboration de plats et de menus diététiques

Manger en fonction de son morphotype énergétique

2H - Thème : Les mouvements qui soignent

Théorie :

Travailler sa souplesse – Pourquoi ? Comment ?

Comprendre le rythme du corps pour pratiquer sans frustration

Techniques et pratiques pour s'auto soigner : Seitai et auto-ostéopathie

Pratique et TP :

Elaboration d'un programme sportif doux pour l'entraînement quotidien sans matériel

Aider la régénération cellulaire et lutter contre le stress oxydatif

2H - Thème : Le processus de pleine réalisation

Théorie et TP :

Le programme quotidien pour se réaliser

L'importance du sommeil, du son et des fréquences

Les loisirs, la créativité et les plaisirs comme vecteur et source d'élévation spirituelle

Pratique et TP:

Comprendre son pouvoir créateur et l'exploiter

Œuvrer individuellement et en groupe

Programme de développement personnel et spirituel

Cursus premium l'Human Realisation

Chères et chers participants,

Depuis 2014, j'accompagne mes patients vers davantage de bien-être et de mieux-être en leur prodiguant conseils et services. À travers les nombreux stages en développement personnel et spirituel que j'ai pu donner, je me suis rendue compte que beaucoup de professionnels dans le domaine du bien-être et des pratiques alternatives ont besoin d'être accompagnés, un temps donné, pour arriver à être pleinement eux-mêmes.

Pouvoir vivre une vie sereine tout en étant autonomes dans son évolution et avec une véritable identité personnelle et professionnelle, voilà l'objectif et l'aide que je souhaite vous apporter dans ce programme.

Votre réalisation vous appartient. Et il m'importe de pouvoir soutenir les thérapeutes et praticiens qui œuvrent chaque jour pour le bien-être d'autrui, au détriment souvent de leur propre lumière.

C'est pourquoi, j'ai œuvré à créer un programme premium complet qui, selon moi, touche à toutes les problématiques et maux que peut rencontrer un être humain.

Être libre d'être soi, en incarnant sa vérité, sa singularité tout en atteignant ses objectifs personnels et professionnels, voilà l'essor que je vous propose !

Un être humain rencontre autant de blocages émotionnels, physiques, psychiques que énergétiques. Tout ce qui se trouve ici, sont des approches théoriques et pratiques que j'ai moi-même expérimentée et que je me suis appropriée au fil de mon histoire. De ce fait, je vous encourage à faire de même : Soyez libre d'être vous-mêmes avec toute la richesse et les ressources que cela comporte.

Pour être épanoui dans sa profession, il est important d'être en paix dans son quotidien, autant au niveau du cœur, qu'au niveau psychique, ou encore énergétique, sans négliger non plus sa santé et son corps.

Cet accompagnement de groupe premium permet la création d'une puissante synergie, une élévation de conscience humaine et spirituelle et la possibilité de créer un réseau avec des praticiens uniques, conscients et altruistes.

En vous engageant, maintenant dans ce processus, vous avez accès durablement à toutes les techniques de développement personnel et spirituel de manière autonome.

Lors des live et des vidéos pré-enregistrées je vous accompagne à incarner pleinement cette identité qui est vôtre.

*Ainsi pour récapituler, je vous propose donc ce programme premium en développement personnel et spirituel s'intitulant l'**HUMAN REALISATION** ou **Cursus HUMAN REALISATION**.*

Le déroulé de ce séminaire se fera sur 3 mois, avec 8h par mois en visio-conférence, soit un total de 24h en distanciel et de 8h bonus en présentiel pour que tous les participants puissent se rencontrer.

Nombre d'heures au total : 32h (dont 8h offerte)

Tarif du séminaire 3500€.

Arrhes : 350€

Mes coordonnées :

Sarah Desmonen Thérapeute et Consultante Holistique certifiée en désengrammation ostéopathique énergétique et en soin Lahochi. Médium, Conférencière et Auteure

- +33 7 82 09 19 09
- contact@sarah-desmonen.com
- www.sarah-desmonen.com

Cordialement

Sarah Desmonen