



PROGRAMME

1^{er} CYCLE EN SANTÉ HUMANISTE©

Les fondations – A la rencontre de Soi et du Vivant

Durée : 12 jours (6 modules) + 1 journée de suivi (environ 2 mois après le dernier module)

Tarif particulier : 145€ la journée (règlement possible en 10 ou 12 fois sans frais)

Les objectifs pédagogiques

- ◆ Découvrir la Santé Humaniste©
- ◆ Intégrer les fondamentaux de l'équilibre de santé
- ◆ Mettre en place et développer une conscience de Soi et du Vivant
- ◆ Expérimenter et installer en Soi les fondations de sa sécurité intérieure ; s'ancrer, prendre sa place, être responsable

JOUR 1

Découvrir la Santé Humaniste - Intégrer l'ancrage

Tour de présentation des stagiaires

L'enseignement en Santé Humaniste

Origine et objectifs

Qu'est-ce que la santé ?

La connaissance de la structure énergétique

Définitions et rôles

Anatomie énergétique

L'Homme est une antenne

Entre Terre et Ciel

Antenne de réception/antenne d'émission

Travaux pratiques : ancrage Terre/Ciel

Travail émotionnel



PROGRAMME
1^{er} CYCLE EN SANTÉ HUMANISTE®

JOUR 2

Identifier l'espace de responsabilité individuelle

Météo du jour

Notre espace de responsabilité individuelle

Travail émotionnel

Conscient et inconscient

Mémoire cellulaire, mémoire de l'eau

La trame

Définition

Les différentes trames

Travaux pratiques de « la rencontre dans la trame »

JOUR 3

Prendre conscience et se connecter à sa propre vibration

Météo du jour

La conscience

Définitions, inconscient, savoir, intelligence

Les espaces de conscience

Le vide mental

Méditation vide mental

L'identité vibratoire

Définition

Causes et conséquences d'une perte d'identité

Travail émotionnel



PROGRAMME
1^{er} CYCLE EN SANTÉ HUMANISTE©

JOUR 4

**Consolider son ancrage et son identité,
ouvrir un espace de conscience et d'action dans l'infiniment grand et l'infiniment petit**

Météo du jour

Le cerveau humain

Triangle d'Isis

Travaux pratiques : ancrage Terre/Ciel + triangle d'Isis

La cellule

Généralités

La membrane cellulaire

Travaux pratiques

Travail émotionnel

JOUR 5

Identifier sa place dans la vie et faire le lien avec son état de santé cellulaire

Météo du jour

La cellule

Le cytoplasme

Le noyau

Méditation « cellule familiale »

Travaux pratiques

Travail émotionnel



PROGRAMME
1^{er} CYCLE EN SANTÉ HUMANISTE®

JOUR 6

**Se positionner pour accéder à une conscience élargie,
expérimenter le lien entre notre structure énergétique et notre santé**

Météo du jour

Le positionnement du regard

Travaux pratiques

Les 7 espaces

Généralités, leurs rôles, leurs situations

Les espaces 1 et 2

Localisation, organes correspondants, qualités positives et négative
Les conséquences d'un blocage
Les pathologies associées

Travaux pratiques sur les espaces 1 et 2

Travail émotionnel

JOUR 7

**Prendre conscience de comment, de quoi je me nourris,
poser les bases du changement**

Météo du jour

L'espace 3

Localisation, organes correspondants, qualités positives et négative
Les conséquences d'un blocage
Les pathologies associées

Nutrition : les bases d'une alimentation équilibrée

Le tube digestif
Les mécanismes de la digestion
L'intestin poreux et ses conséquences

Travaux pratiques



PROGRAMME
1^{er} CYCLE EN SANTÉ HUMANISTE®

JOUR 8

Identifier ses besoins et prendre la responsabilité d'y répondre

Météo du jour

L'espace 4

Localisation, organes correspondants, qualités positives et négative
Les conséquences d'un blocage
Les pathologies associées

Travaux pratiques

Nutrition : les bases d'une alimentation équilibrée

Les protéines
Les lipides

Travaux pratiques

Identifier ses besoins

Pyramide de Maslow

Méditation « je prends soin de moi »

Travail émotionnel

JOUR 9

Reconnaître et accepter ses limites, les respecter

Météo du jour

Les espaces 5, 6 et 7

Localisation, organes correspondants, qualités positives et négative
Les conséquences d'un blocage
Les pathologies associées

Méditation

Travail émotionnel

Le stress

Mécanismes et conséquences



PROGRAMME
1^{er} CYCLE EN SANTÉ HUMANISTE®

JOUR 10

S'autoriser à être dans l'en-vie

Météo du jour

Le système sensoriel

Généralités
Rôle

Le toucher

Qualités positives et négatives
Organes et pathologies en correspondances

La vue

Qualités positives et négatives
Organes et pathologies en correspondances

Le gout

Qualités positives et négatives
Organes et pathologies en correspondances

Méditation

Travail émotionnel

JOUR 11

Accueillir ce que l'extérieur vient révéler en Soi

Météo du jour

L'ouïe

Qualités positives et négatives
Organes et pathologies en correspondances

Travaux pratiques

Travail émotionnel



PROGRAMME
1^{er} CYCLE EN SANTÉ HUMANISTE®

L'odorat

Qualités positives et négatives
Organes et pathologies en correspondances

Méditation : « sentir et comprendre les émotions »

Travail émotionnel

JOUR 12

Relier le subtil et la matière, l'Âme et le corps

Météo du jour

Le Yin et le Yang

Principes et qualités
Le féminin et le masculin

Méditation

Travail émotionnel

Les corps subtils

Le corps éthérique + TP
Le corps astral
La corps causal

L'âme

Le processus d'incarnation

Bilan de la formation

Travail des stagiaires tout au long du Cycle 1

Mise en place de binôme-soutien
Besoins identifiés et mis en oeuvre

Bilan individuel

+ 1 journée de suivi environ 2 mois après la fin du Cycle 1