

La formation

P.é.i

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE
EN PRÉSENTIEL OU EN LIGNE

SUIVEZ LE GUIDE...

En route
vers
l'écothérapie



Sommaire



Pages

1. INTRODUCTION
2. GENESE DES ATELIERS PEI
3. POURQUOI LES ATELIERS PEI ? 7 RAISONS
4. L'ECOLOGIE INTERIEURE C'EST QUOI ?
5. LES POINTS FORTS DES ATELIERS PEI
6. POUR QUI ?
7. LES ATELIERS PEI : C'EST QUOI ?
8. LE PARCOURS EN 10 ETAPES: PRESENTATION
9. OÙ ET QUAND ?
10. AVEC QUI ?
11. COMMENT ?
12. LA MEDITATION CRE-ACTIVE ?
13. ETAPE 0 : AU CARREFOUR DE L'ETRE
14. ETAPE 1 : CHAKRA RACINE
15. ETAPE 2 : CHAKRA SACRE
16. ETAPE 3 : CHAKRA PLEXUS SOLAIRE
17. ETAPE 4 : CHAKRA COEUR
18. ETAPE 5 : CHAKRA GORGE/LARYNGE
19. ETAPE 6 : CHAKRA 3E OEIL
20. ETAPE 7 : CHAKRA CORONAL
21. ETAPE 8 : MA PART YANG
22. ETAPE 9 : MA PART YIN
23. ETAPE 10 : CELEBRATION
24. FAQ



Introduction



En route vers l'écothérapie...

« Les ateliers Péi (Pratiquer l'écologie intérieure) s'inscrivent dans un parcours d'éveil à Soi et à l'écothérapie. Ce terme inclut le travail avec le corps, ses 5 sens et la nature autour de nous, ce que je nomme "l'écologie intérieure".

Je la pratique depuis plus de 10 ans, enrichie par mes expériences personnelles dans ce domaine. Aujourd'hui, je peux témoigner de tous les bienfaits et transformations vécues au travers de ces pratiques.

Parce qu'il est temps de se poser, de rentrer chez soi pour se découvrir et s'accompagner grâce à des outils simples et efficaces.

Parce qu'il devient urgent d'instaurer une hygiène de vie qui respecte les besoins du corps et de l'âme. Parce que notre mission est d'écouter sa petite voix, son intuition pour grandir, évoluer et devenir un bon parent pour soi.

Cultiver son jardin intérieur, changer d'attitude, de regard sur les autres, soi-même et sa vie.

Faire le point et se tourner vers l'Essentiel, son Essence pour une vie intérieure riche et pleine de sens.

C'est le programme de toute une vie que je vous propose de commencer ici et maintenant ! »

Aline QUOD, thérapeute énergétique - fondatrice des Ateliers du parcours Péi.



Les ateliers Péi

GENESE



Sur le chemin de l'écologie

Diplômée en génie écologique, j'ai exercé les fonctions d'inspecteur de l'environnement pendant 8 ans. L'écologie et la préservation de notre environnement étaient donc au cœur de mon activité. J'ai pris aussi le temps durant ces 15 dernières années de cheminer dans ma terre intérieure pour découvrir mon âme et me réconcilier avec mon être profond, trouver les clés et les outils utiles pour préserver mon équilibre intérieur, mon écosystème.

Sans le savoir, je faisais de l'écologie intérieure. Curieuse, passionnée et volontaire, j'ai instauré dans mon quotidien toutes les pratiques et rituels bien-être appris. Et j'ai senti un mieux-être s'installer profondément.

Novembre 2019 : le constat

Thérapeute et enseignante au sein de l'Ecole de la Conscience, je constate la nécessité pour les futurs thérapeutes de prendre soin avant tout de leur corps, de leurs émotions, de leur santé mentale et de mieux se connaître pour s'aimer inconditionnellement. S'ancrer pour mieux habiter le présent, vivre au rythme des saisons, se relier à son lieu de vie et son environnement deviennent alors des priorités. Ainsi, en s'accompagnant, la personne pourra accompagner son prochain.

Dans mon parcours personnel, ayant expérimenté un éventail d'outils thérapeutiques, je décide de les réunir dans un guide et de témoigner.

Été 2020: naissance du parcours Mon étoile

Tous les ingrédients sont réunis pour construire un parcours d'éveil à Soi, à son monde intérieur et faire connaître les fondements de l'écologie intérieure.

Je pose alors le cadre :

- offrir une synthèse de toutes les notions clés pour comprendre les dimensions du corps humain;
- présenter des pratiques corporelles, méditatives et respiratoires;
- vivre des expériences méditatives pour rencontrer toutes ses parts ainsi que des ressources et alliés en esprit et dans la nature;
- intégrer ce travail d'introspection et ce vécu par des activités sur 21 jours pour vivre une transformation intérieure.

Naissance de la méditation cré-active©

Inspirée, guidée dans cet accouchement, j'ai mis au point un protocole méditatif : "je médite, je crée, j'active". La méditation avec moi se fait les yeux fermés et les yeux ouverts, vous devenez acteur et créateur pour activer les énergies et accompagner les transformations intérieures. J'enregistre alors pas moins de 37 méditations guidées pour explorer ses paysages intérieurs au travers des chakras. La visualisation créatrice devient l'outil privilégié.

Je deviens votre guide de voyage intérieur durant 1h15.

La voie vers la paix intérieure

C'est un parcours pour se réconcilier avec tout son être. Et c'est le plus beau cadeau que je me suis fait. Je me sens désormais libre d'être, de faire, d'agir. Je me sens heureuse et animée par le souhait de transmettre et accompagner toutes celles et ceux qui sont sur ce chemin du retour à soi, à son essence, sa vibration. Bienvenue chez vous!



Les ateliers Péi

POURQUOI ?



Pour devenir praticien.ne en écologie intérieure
c'est à dire...

1

ADOPTER UNE ECOLOGIE DU CORPS, DU COEUR ET DE L'ESPRIT

- écologie du corps: respect de son intégrité, de ses besoins
- écologie du cœur : écoute et acceptation de ses émotions, désirs
- écologie de l'esprit : développement de l'autonomie de pensée, accueil de ses rêves et intuition

2

SE CONNAITRE POUR S'AIMER ET AIMER

3

PASSER A L'ACTION

4

SE RECONCILIER, FAIRE 1 AVEC SA SPIRITUALITE

5

SE RESPONSABILISER

6

CULTIVER SON JARDIN INTERIEUR

7

RESPECTER SA NATURE, SON PROPRE RYTHME, CELUI DES SAISONS

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON LIEU DE VIE

...C'EST NOTRE MISSION D'ÊTRE HUMAIN



Les ateliers Péi

POURQUOI ?

L'écologie intérieure c'est...



Issu du grec oïkos qui signifie « maison » et logos « discours », l'écologie est la discipline qui étudie le fonctionnement des écosystèmes c'est-à-dire d'unités organisées. Or notre corps peut être considéré comme un écosystème à part entière qu'il est essentiel de connaître et d'écouter pour préserver son équilibre intérieur, ses transformations au fil des saisons, des années.

Pratiquer l'écologie intérieure c'est donc :

- aller à la rencontre de sa propre nature (son monde intérieur, son écosystème), de ses intuitions, ses émotions, ses désirs et ses rêves.
- se connaître, se retrouver, se réconcilier.
- s'écouter et se respecter.

C'est notre travail d'être humain pour notre évolution et l'avenir de notre Terre.

Paroles de Yann Thibaud

Pour illustrer tout l'enjeu de cette discipline, voici quelques extraits des propos de Yann Thibaud (ecologieinterieure.org)

« **L'écologie intérieure peut alors se définir comme la connaissance et le souci de soi, le respect de sa propre nature intérieure, c'est-à-dire de son monde instinctif, affectif, émotionnel et intuitif, si oublié, occulté ou dévalorisé dans la société contemporaine.(...)** »

« **Harmoniser ses émotions, recontacter son intuition, effectuer le voyage initiatique vers son être véritable, tel est le cheminement qui amène à devenir authentiquement humain.** »

" Les émotions qui agitent le cœur et le mental des hommes et des femmes, sont donc aussi importantes que l'air qu'ils respirent ou la nourriture qu'ils ingèrent, car elles déterminent leurs pensées, attitudes, choix et décisions. C'est pourquoi l'écologie intérieure, personnelle et essentielle, s'avère être la condition, la racine ou la source de l'écologie extérieure, sociale et environnementale. »

« L'urgence aujourd'hui n'est donc pas de découvrir une nouvelle technologie miraculeuse, ni un prétendu sauveur providentiel, encore moins de consommer toujours davantage pour faire repartir la croissance, mais de combler notre retard ou déficit de croissance intérieure, psychique ou spirituelle ; aussi la véritable solution ne serait-elle pas d'oser suivre la voie des poètes, des enfants et des sages, de cesser d'être superficiel, conventionnel et artificiel, de **se tourner vers soi, de redevenir naturel et de laisser renaître le savoir, le pouvoir et le vouloir du cœur ?** »

A méditer durant le parcours...



La formation Péi

POURQUOI ?

LES POINTS FORTS

- 1 UNE BOITE A OUTILS DE PRATIQUES BIEN-ÊTRE SIMPLES ET EFFICACES A FAIRE CHEZ SOI*
- 2 UNE PRATIQUE DE LA MÉDITATION
- 3 UNE APPROCHE DU POUVOIR BÉNÉFIQUE DE VOS MAINS
- 4 DES PRATIQUES CHAMANIKES POUR SE RELIER ET VIVRE AVEC LES SAISONS ET SON LIEU DE VIE
- 5 UN TRAVAIL D'INTROSPECTION PROGRESSIF GUIDÉ PAR ALINE EN MÉDITATION VERS UNE TRANSFORMATION INTÉRIEURE POUR UN NOUVEAU DÉPART
- 6 LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CORPS ÉNERGÉTIQUE, DES 7 PRINCIPAUX CHAKRAS, DE VOTRE PART YIN ET YANG
- 7 UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL AVEC LA POSSIBILITÉ DE BÉNÉFICIER DE SOINS ÉNERGÉTIQUES EN COMPLÉMENT DES ATELIERS.



**Les pratiques proposées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.*

La formation Pèi

POUR QUI ?

ouvert aux adultes SANS PRE-REQUIS



"Je souhaite m'installer thérapeute"

Voici une formation préparatoire aux différents métiers de la thérapie du bien-être. Elle vous donne les bases, les fondations car pour prendre soin des autres il faut d'abord se connaître, s'aimer et savoir prendre soin de soi.



"Je souhaite approfondir mes connaissances en écologie intérieure pour prendre soin de moi"

C'est le défi, l'avenir de notre société actuelle !

Un enseignement condensé et ludique que nous n'avons pas appris à l'école disponible en ligne ou en présentiel. De la théorie et surtout de la pratique pour sentir les bénéfices : vivre au présent, en conscience dans notre corps et notre environnement. Vous allez instaurer votre planning bien-être au quotidien.



"Je souhaite découvrir mon être profond: qui suis-je?"

Une question essentielle pour vivre heureux. Ce parcours y répond totalement grâce à un travail d'introspection en profondeur avec de nombreux outils dont la méditation cré-active©. Vous allez dialoguer avec votre âme, vivre des expériences intérieures et ancrer les enseignements reçus dans votre quotidien par des actes simples et ludiques.



"Je souhaite découvrir/approfondir la pratique de la méditation "

La méditation est l'outil par excellence pour se connecter à sa part intuitive, à la nature. La formation inclut pas moins de 37 méditations cré-actives©, un concept que j'ai mis au point pour vous entraîner à vous recentrer, vous ressourcer et explorer votre être profond. Venez expérimenter !



La formation Péi

C'est QUOI ?

Un parcours d'éveil à soi en 10 étapes sur 12 mois
où vous expérimentez

des pratiques
pour prendre soin de soi au quotidien



corporelles

éveil du corps et des sens : étirements, yoga, Qi Gong, TAO, automassages, mudras...



créatives

dessin, modelage, découverte du pouvoir des pierres et des senteurs...



respiratoires

respiration abdominale/36 cycles/nasale alternée/cohérence cardiaque, la marche consciente...



méditatives

Comment méditer?

le sourire intérieur

les méditations cré-actives d'introspection et de visualisation



La formation Péi

EN 10 ETAPES

Durant chaque étape, vous allez vivre :

- des pratiques et rituels bien-être saisonniers simples et efficaces
- un voyage intérieur guidé à la rencontre d'une part de vous, d'un chakra, des alliés ressources et activités associées .

Vous repartez avec une pierre, un parfum et une feuille de route pour instaurer chez vous une nouvelle hygiène de vie en accord avec les besoins de votre corps.



Etapes 8 - 9 - 10

Mon couple intérieur
ma part YIN - ma part YANG

Etape 7



La terre des Sages
ma part divine

Etape 6



La terre des chamanes
ma part visionnaire

Etape 5



Les gorges
ma part expressive

Etape 4



L'Âm-azonie
ma part amoureuse

Etape 3



La terre des lions
ma part lumineuse

Etape 2



La terre de mon enfance
mon enfant intérieur

Etape 1



La terre des ancêtres
mes racines

Etape 0

Mon jardin intérieur
mon animal guide

La formation Péi

Où et QUAND ?



En PRESENTIEL

1 SAMEDI PAR MOIS

de 8h30 à 18h

à La Belle Etoile

20 rue Sainte Eutrope - 17100 SAINTES

belle-etoile-saintes.com

Hébergement et repas sur réservation

Calendrier des dates : alinequod.fr

En LIGNE

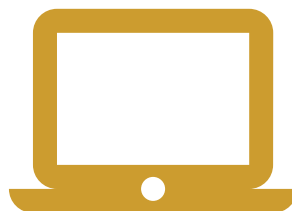
Accessible toute l'année

via une plateforme d'hébergement des modules

7/7 jours - 24/24h

alinequod.fr

Inscription en ligne sur un site dédié
et vous commencez à la date qui vous convient



La formation Péi







Avec QUI ?

avec Aline QUOD

Thérapeute énergétique
Charentaise



Son parcours personnel et professionnel

-  Inspecteur de l'environnement pendant 8 ans
-  Illustratrice
-  Ateliers créatifs et conférences en milieu scolaire (écoles alternatives)
-  Interprète animalière certifiée depuis 2013, formée par Fabienne Maillefer auprès de l'école de la Conscience
-  Parcours chamanique au sein de l'école NCC de Liliane Van Der Velde
-  Energéticienne initiée aux soins :
 - LaHochi avec *Laetitia Amourgom*
 - Lady Nada avec *Myriam Miralles*
 - Crypte de cristal avec *Myriam Miralles*
 - Etoile de Sirius avec *Myriam Miralles*
 - Système de guérison Elénari avec *Myriam Miralles*
 - Rayonnance thérapie (formation aux rayons sacrés de *Joeliah*)
 - Trilogie des dauphins avec *Myriam Miralles*
 - Enseignement des maîtres dauphins avec *Gilles Delieuze*
 - Langage galactique avec *Gilles Delieuze*
 - en cours.....



La formation Péi

COMMENT ?

Suivez le fil rouge...

Les pratiques et rituels bien-être

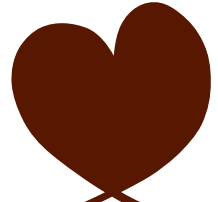
corporelles

créatives

respiratoires

méditatives

Vous allez créer votre agenda Bien-être journalier, mensuel et saisonnier



...le fil de Soi

Les méditations cré-actives

A chaque étape, un voyage intérieur profond vous attend où, en méditation guidée par la voix d'Aline, vous avez RDV avec une part de vous en sommeil, bien présente ou inconnue/oubliée, ainsi que des alliés et ressources

Méditation cré-active 1

*le paysage du chakra
Rencontre intuitive
avec une de ses parts*

Méditation cré-active 3

Contacter un esprit allié animal

Méditation cré-active 2

*Exploration d'une thématique de développement personnel (peur, croyance, jugement...) pour la transcender
Contacter un allié minéral*

Les ateliers Péi

COMMENT ?

La méditation cré-active© c'est...

Une méditation guidée par la voix d'Aline QUOD, sur un thème donné avec un contenu et un enchaînement spécifique d'étapes ayant pour but de :

- mettre l'auditeur dans un état de relaxation et de conscience modifiée suffisant permettant de recevoir des informations intuitives ;
- poser des actes pendant et à l'issue de l'écoute afin d'intégrer les informations reçues, de libérer, de transformer l'ancien pour faire de la place au nouveau MOI.

"C'est un outil de développement personnel accessible à tous que j'ai mis au point pour habiter et écouter son corps et ses sensations dans l'instant présent, développer ses capacités intuitives et aller vers une centration positive permettant l'état de flow où la personne et son âme ne font qu'un.

La thérapie que j'utilise au travers de cet outil repose sur les fondements de la psychologie positive, orientation qui utilise les émotions positives pour atteindre un état psychologique optimal à savoir : la joie, l'excellence et le flow".

Pour atteindre cet objectif, le parcours est truffé de méditations cré-actives © à chaque étape. Suivez ma voix et belles découvertes!"

- Aline -

**" Je médite, je créé,
j'active!"**



Etape 0

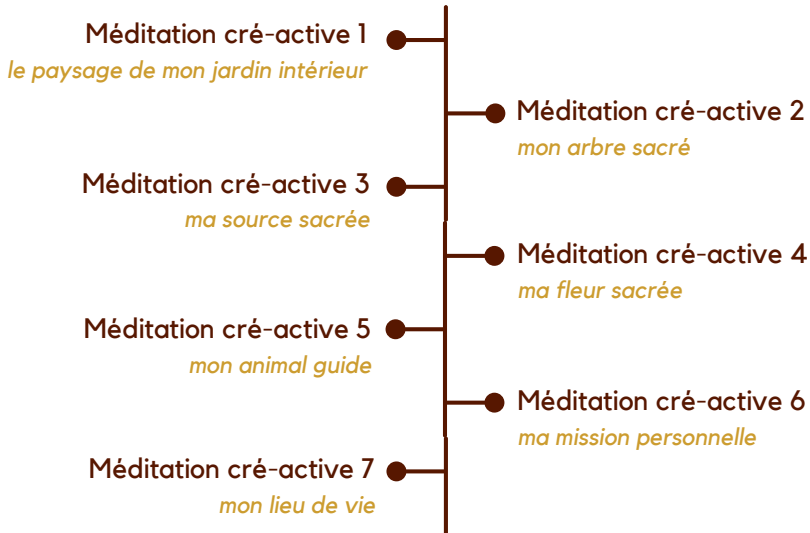
PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

Au carrefour de l'être

CAP VERS

Mon jardin intérieur mon animal guide

Votre mission :
explorer votre jardin intérieur, temple de l'âme



Etape 1

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra racine

CAP VERS

La terre des ancêtres



mes racines

Votre mission :

contacter la terre, votre force vitale et la sécurité.

S'ancrer !

Méditation cré-active 1

Le paysage du chakra racine

Mes racines énergétiques

Attributs du chakra et mudra associé

Méditation cré-active 3

Contacter l'esprit du dragon

*Réveiller ma sécurité intérieure,
ma force vitale.*



Méditation cré-active 2

Explorer mes croyances limitantes

pour les transformer

Découvrir le Jaspe

Activités d'ancrage et de reliance



Etape 2

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra sacré

CAP VERS

La terre de mon enfance

mon enfant intérieur

Votre mission :

contacter votre créativité, votre sensibilité, votre joie de vivre et votre vitalité.

S'amuser !

Méditation cré-active 1

Le paysage du chakra sacré

Mon enfant intérieur

Attributs du chakra et mudra associé

Méditation cré-active 3

Contacter l'esprit du dauphin et de l'eau

Réveiller ma part joyeuse et joueuse

Méditation cré-active 2

Explorer mes peurs limitantes

pour les transformer

Découvrir la cornaline

Activités d'ancrage et de reliance

à ma créativité



Etape 3

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra plexus solaire

CAP VERS

La terre des lions

ma part lumineuse

Votre mission :

Contacter l'estime de soi, votre valeur personnelle.

Sourire !

Méditation cré-active 1

*Le paysage du chakra plexus solaire
Ma part adolescente
Attributs du chakra et mudra associé*

Méditation cré-active 3

*Contacter l'esprit du lion, ma part féline
Réveiller ma part Roi/Reine
mon pouvoir personnel,
ma force tranquille*

Méditation cré-active 2

*Explorer mes jugements toxiques
pour les transformer
Lumière sur mes valeurs
Découvrir la citrine/l'oeil de tigre
Activités d'ancrage et de reliance
à ma lumière*



Etape 4

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra cœur

CAP VERS

L'Âm-azonie

ma part amoureuse

Votre mission :

Ouvrir votre cœur et diffuser l'amour dans votre vie quotidienne.

Savourer ce qui est. Aimer !

Méditation cré-active 1

Le paysage du chakra cœur

Ma part amoureuse et contemplative

Attributs du chakra et mudra associé

Méditation cré-active 3

Contacter l'esprit du gorille

Réveiller mon Humanité

Le chemin vers la compassion

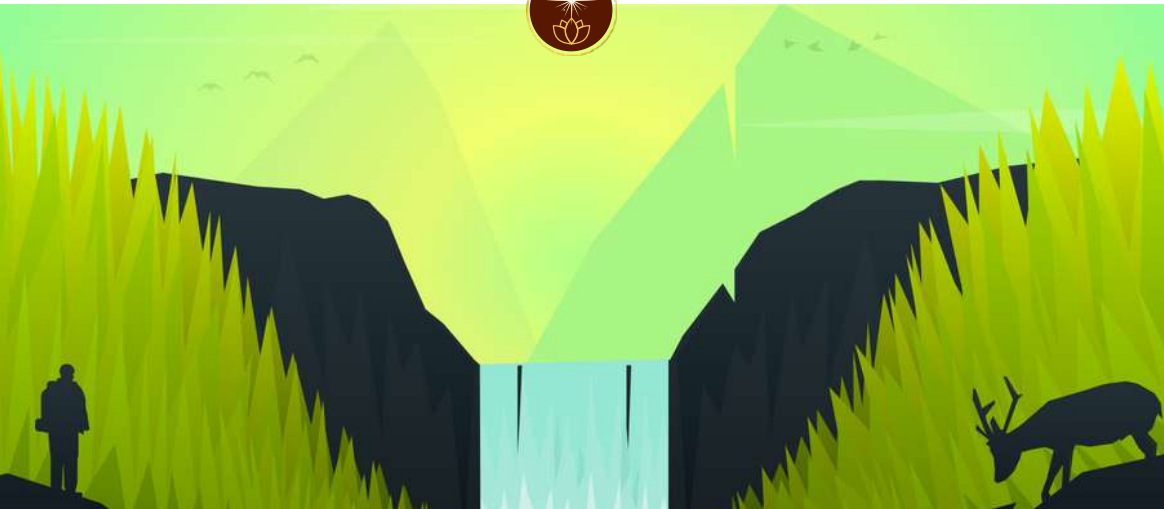


Méditation cré-active 2

*Explorer mes blessures émotionnelles
pour les soigner*

Découvrir le quartz rose/l'amazonite

*Activités d'ancrage et de reliance
à ma nature douce et aimante*



Etape 5

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra gorge/laryngé

CAP VERS

Les Gorges ma part expressive

Votre mission :

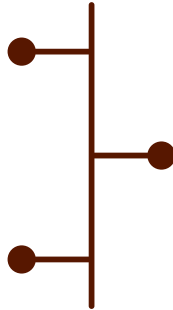
Ouvrir la voix aux paroles justes et exprimer votre vérité avec intégrité.
Communiquer !

Méditation cré-active 1

*Le paysage du chakra gorge
Ma part oratrice, communicatrice
Le chemin vers ma vérité intérieure
Attributs du chakra et mudra associé*

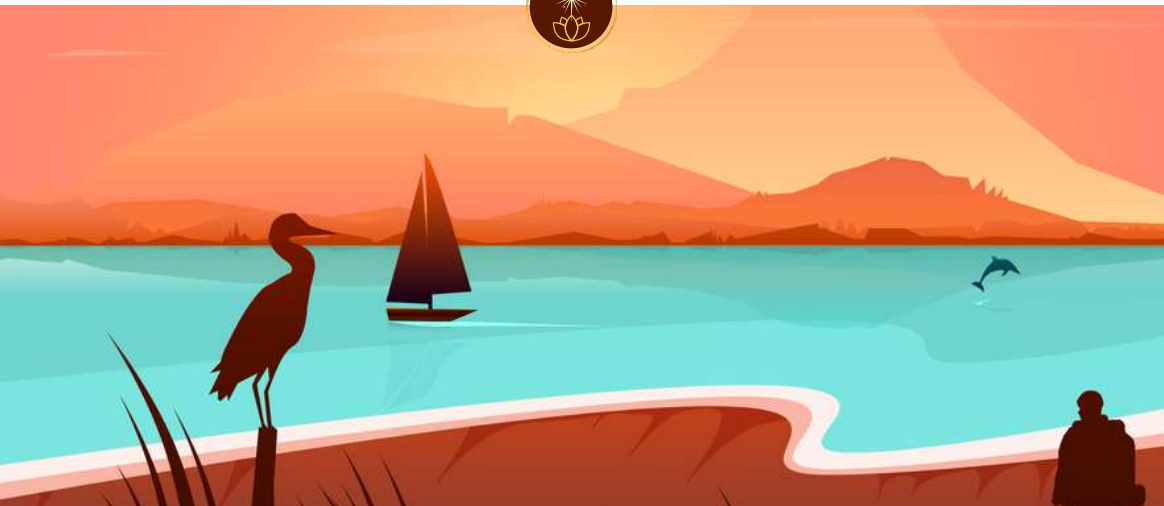
Méditation cré-active 3

*Contacter l'esprit de la grue couronnée
Réveiller ma voix,
la grâce et la légèreté d'être*



Méditation cré-active 2

*Le manège des pensées,
la place des distractions
Quelles voix j'écoute ?
Découvrir l'aigle marine
Activités d'ancrage et de reliance
à mon expression*



Etape 6

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra 3e œil

CAP VERS

La terre des chamanes

ma part visionnaire

Votre mission :

Voir la réalité sous un nouvel angle, avec votre intuition.

Éveiller son esprit !

Méditation cré-active 1

*Le paysage du chakra 3e œil
ma part chaman, visionnaire*

Le chemin vers l'espoir

Attributs du chakra et mudra associé

Méditation cré-active 3

Contacter l'esprit du loup

Sortir du piège victime/bourreau/sauveur

Réveiller ma nature instinctive

Méditation cré-active 2

Quel regard je porte sur moi et sur l'autre ?

Renouer avec l'image de soi pour s'épouser

Faire peau neuve et renaître à soi

Découvrir le lapis lazuli

Activités d'ancrage et de reliance à ma vision



Etape 7

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra coronal

CAP VERS

La terre des Sages ma divinité

Votre mission :

Aller vers le divin en soi et autour de soi.

Pour contacter la spiritualité et la paix intérieure. Être !

Méditation cré-active 1

Le paysage du chakra coronal

Ma part divine et le chemin vers l'unité

Renouer avec l'essentiel

Attributs du chakra et mudra associé

Méditation cré-active 3

Contacter l'esprit de l'aigle : l'envol

L'appel de la flamme violette

Les 14 lois universelles

Les 4 accords toltèques

Méditation cré-active 2

La maîtrise des pensées

En route vers l'éveil intérieur

Percevoir ma boule de lumière

Réveiller ma part alchimiste

Découvrir l'améthyste

*Activités d'ancrage et de reliance
à ma divinité*



Etape 8

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

YANG

CAP VERS

Le couple intérieur

ma part masculine

Votre mission :

Passer à l'action et vous affirmer.

Rayonner !

Méditation cré-active

Expérimenter la respiration solaire

L'ascenseur solaire

Dialogue intérieur avec les archétypes masculins de la roue solaire

Rencontre intuitive avec l'esprit du Cerf

Les activités d'ancrage et de reliance à ma part masculine



Etape 9

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

YIN

CAP VERS

Le couple intérieur

ma part féminine

Votre mission :

Nourrir vos facultés intuitives et sensibles.

S'intérioriser !

Méditation cré-active

Expérimenter la respiration lunaire

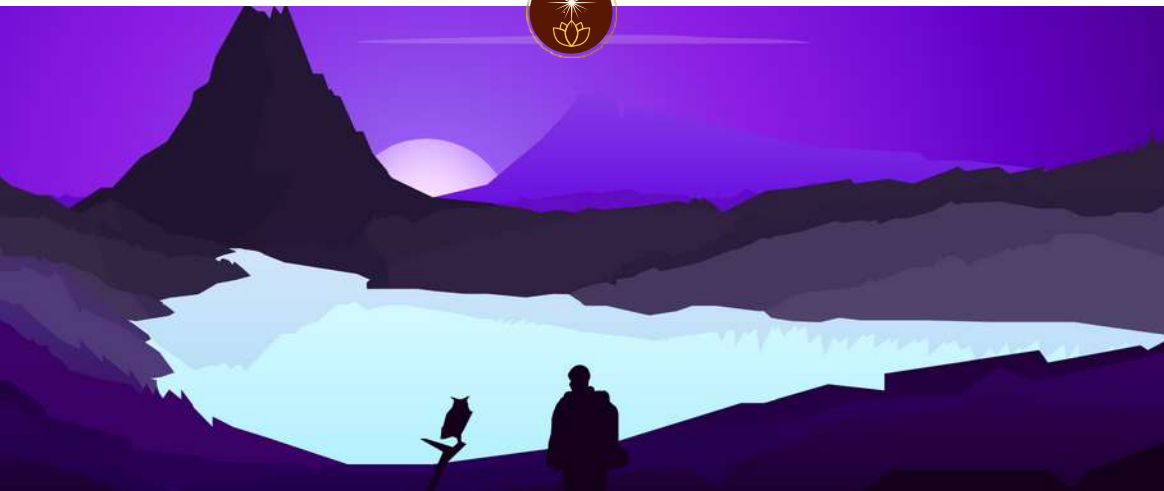
La douche lunaire

Dialogue intérieur avec les 4 archétypes de la roue lunaire

Rencontre intuitive avec l'esprit de la Biche

Le Yin et le Yang ; L'union sacrée

Les activités d'ancrage et de reliance à sa part féminine



Etape 10

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

YIN / YANG

CAP VERS

Le couple intérieur

Célébration

Votre mission :

Célébrer ces noces intérieures

Faire le bilan

Synthèse des chakras

Mon carnet de voyages intérieurs, ma boîte à outils bien-être

La roue de ma vie

Les étapes vers le bien-être

Le principe de polarité

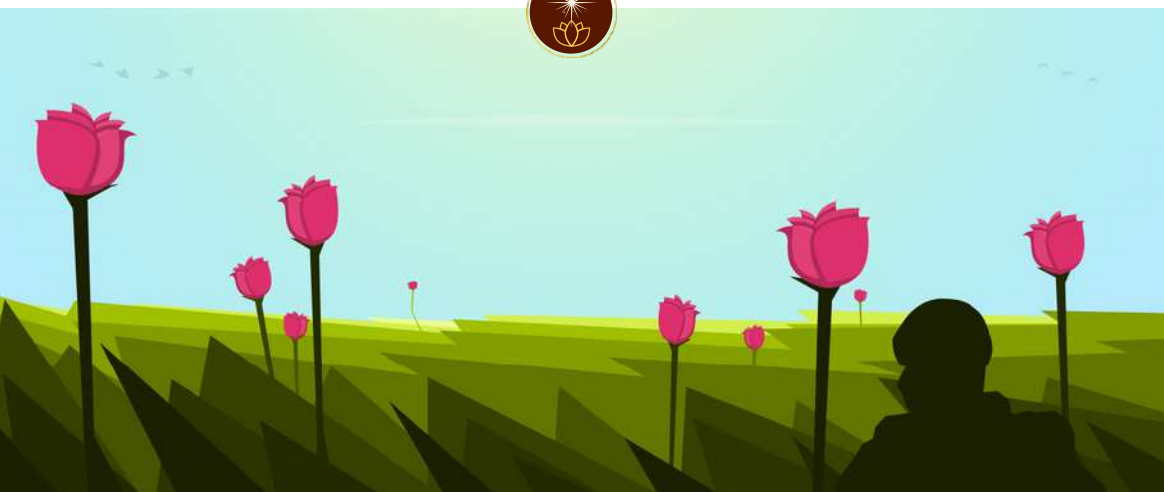
Le point zéro

Mon hypothalamus

Mon Essence, Mon Etoile

Pratique du « Jour nouveau »

Initiation au système de guérison Elénari



Les ateliers Péi

FAQ

1 A QUI S'ADRESSE CE PARCOURS ? A PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-ON S'INSCRIRE ?

Il s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent se découvrir d'une façon ludique et instaurer une hygiène de vie pour prendre soin de soi. A tous les curieux, les personnes qui veulent prendre leur vie en main, passer à l'action, se recentrer sur l'essentiel pour vivre des transformations positives dans leur vie.

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de Soi ; en revanche, il faut néanmoins être majeur. C'est aussi essentiel que l'inscription soit une démarche personnelle car elle est impliquante.

2 LES PRATIQUES PROPOSEES ONT-ELLES DES CONTRE-INDICATIONS ? SI OUI, LESQUELLES ?

Il n'y a pas de contre-indications car les pratiques proposées reposent sur l'éveil du corps physique et des sens et du regard que l'on porte sur sa vie. Je propose justement différentes techniques, approches et postures qui restent simples mais efficaces afin que vous puissiez choisir celles qui vous conviennent le mieux. C'est vous qui décidez et créez VOTRE rituel bien-être.

3 POUR LES PRATIQUES CORPORELLES, FAUT-IL ÊTRE SOUPLE, EN BONNE FORME, CAR JE NE PRATIQUE PAS DE SPORT PAR AILLEURS ?

Non, il n'y a aucun pré-requis demandé et aucun niveau souhaité. Justement c'est le contraire ! Ce parcours est vivement recommandé pour les personnes n'ayant pas encore introduit de pratiques bien-être et ne sachant pas vers quelle activité s'orienter pour prendre soin d'elle à la maison.

4 POUR LES PRATIQUES MÉDITATIVES, JE N'AI JAMAIS FAIT DE MÉDITATION, EST-CE UN HANDICAP ?

Non, bien au contraire, bienvenue ! J'ai à cœur de faire découvrir la méditation au plus grand nombre. Vous serez neuf comme un sou et ainsi vous pourrez plonger encore plus facilement dans les différentes techniques proposées sans que votre mental biaise, anticipe par vos connaissances sur le sujet. Ce faisant, le mental s'éduque donc les personnes déjà initiées à la méditation pourront enrichir leur pratique au cours de ce parcours en découvrant notamment le concept de la méditation cré-active.

Les ateliers Péi

FAQ

5 VOUS PARLEZ DE CRÉATIVITÉ DANS CE PARCOURS MAIS JE NE SUIS PAS DU TOUT CRÉATIF.VE ! COMMENT VAIS-JE FAIRE POUR LES PRATIQUES CRÉATIVES ? CE PARCOURS EST ENVISAGEABLE POUR MOI ?

Oui, tout à fait, car la créativité est un potentiel inné accessible tout le temps à l'intérieur de chaque être humain. Si vous parlez d'art, de dessiner, alors vous découvrirez votre sens artistique, votre Art à vous...celui de vous exprimer autrement que verbalement. C'est un cadeau précieux et thérapeutique pour apaiser le corps et l'esprit. Et surtout, vous vous reliez à votre âme dans ces instants créatifs, c'est précieux. La créativité ne s'apprend pas, pour moi elle se vit, d'où ces pratiques proposées tout au long du parcours, à la portée de tous, simples et agréables pour enrichir sa vie, se découvrir encore plus et qui sait... ouvrir de nouvelles portes ! Vous serez surpris.e !

Attention, ce ne sont pas des cours de dessin que je propose dans ce parcours mais des temps de créativité. Vous n'aurez pas de devoir, de rendu corrigé de ma part, ni de notation. Le but est de créer un objet, un dessin POUR VOUS.

6 CE PARCOURS CORRESPOND-IL À UNE FORMATION PROFESSIONNALISANTE POUR DEVENIR THÉRAPEUTE ?

Non, ce n'est pas sa vocation. C'est un parcours d'éveil à Soi, initiatique, où tous les enseignements délivrés aident à éveiller la personne vers sa conscience et trouver une hygiène de vie en harmonie avec sa nature. Aucune notation, aucun devoir ne sera demandé, aucune certification ne sera délivrée, si ce n'est un certificat de votre propre authenticité !

En revanche, c'est un « tremplin » préparatoire au métier de thérapeute. Si vous le suivez en ligne, tous les enseignements délivrés et pratiques effectuées sont ponctués à chaque étape par un test d'autoévaluation et un feed-back pour bien intégrer les outils, progresser en étant supervisé par Aline.

7 CE PARCOURS A-T-IL UNE VOCATION THÉRAPEUTIQUE* ?

Non, il ne viendra pas directement résoudre des troubles d'ordre psychologique ou traumatique. Il vise à conscientiser, libérer, transcender son identité et initier de nouvelles habitudes de vie, plus en harmonie avec les besoins fondamentaux de l'être humain. Vous serez votre propre coach, acteur de vos changements et vous bénéficierez de mon accompagnement en début, milieu et fin de parcours pour ajuster si besoin et répondre à vos questions. Les pratiques proposées sont de nature à semer des graines d'éveil de conscience, et peuvent donc germer en vous...

Pour moi, la méditation, la créativité sont des outils thérapeutiques en soi.

**Les pratiques proposées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.*





avec

Aline Quod

Thérapeute énergétique

06 75 03 15 33

quodaline@gmail.com

alinequod.fr

Tarif, calendrier, infos et inscription

alinequod.fr

