



## 4.2. La pratique intégrale & Transformation Personnelle Niveau 1

Méthode et outils pour utiliser la pratique intégrale

La pratique intégrale est une méthode rigoureuse et progressive basée sur la mise en pratique de 4 composantes clés de l'être humain : le corps physique, les émotions, le mental et l'esprit pour trouver un équilibre, une harmonie, une force et une stabilité intérieure facteurs clés à votre épanouissement, à votre leadership bienveillant, à l'inspiration pour les autres, à l'action orientée solution...

Durée : 7 heures

Réf : 0442B

Prix inter entreprise : 700,00 € ht

Forfait intra entreprise : nous contacter

### Moyens pédagogiques

La pédagogie est basée sur un équilibre entre apports de connaissances théoriques et des exercices pratiques. Une évaluation des connaissances s'effectuera à partir de quiz et des résultats de la réalisation des applications terrain. Un coaching personnalisé est proposé en option de la formation.

### Les objectifs de formation

- **Comprendre :**
  - ✓ Les composantes de la pratique intégrale
  - ✓ Le processus de transformation de soi
- **Vous permettre :**
  - ✓ D'être sensibilisé à une méthode et des outils d'aide à sa transformation intégrale
  - ✓ De changer vos méta programmes
  - ✓ De percevoir l'importance des rituels
  - ✓ De mobiliser votre vie pratique comme source de développement
  - ✓ D'être mieux dans votre environnement relationnel
  - ✓ D'accéder à des niveaux de conscience supérieur.

### A qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

Toute personne

#### Pré requis

Aucun

### Modalités organisationnelles :

- **Délai de mise en œuvre :**
  - ✓ En intra, 2 à 3 semaines après signature de la convention
  - ✓ En inter selon le planning de formation en présentielle et à distance
- **Accessibilité :**
  - ✓ Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour les possibilités d'aménagement spécifiques. Nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir.





Le programme de formation

Exercices pratiques

**1. Qu'est ce que la pratique intégrale ?**

- De quoi parlons-nous
- Les 4 plans de consciences
- Les fondements de la pratique intégrale

**2. Les enjeux**

- Pourquoi développer son potentiel et son capital bien être
- Les enjeux pour vous
- Les enjeux pour votre environnement

**3. Sensibilisation aux composantes de la pratiques intégrales**

- Le corps physique :
  - ✓ Quoi
  - ✓ Pourquoi
  - ✓ Comment ?
- Le mental :
  - ✓ Quoi
  - ✓ Pourquoi
  - ✓ Comment ?
- La composante émotionnelle
  - ✓ Quoi
  - ✓ Pourquoi
  - ✓ Comment ?
- La composante Esprit
  - ✓ Quoi
  - ✓ Pourquoi
  - ✓ Comment ?

**4. Vivre la méthode de la pratique intégrale au quotidien**

- Pourquoi
- Comment
- Les conseils pratiques

- 1. EXERCICES MOBILISANT LE CORPS PHYSIQUES DE MANIERE SPECIFIQUE**
- 2. EXERCICES MOBILISANT LE MENTAL**
- 3. EXERCICES DE REGULATION DE SES EMOTIONS**
- 4. EXERCICES MOBILISANT L'ESPRIT**
- 5. CONSTRUIRE DES RITUELS**



