



## **Initiation à l'aromathérapie : 23 février 2019**

Objectifs : connaître les 40 principales huiles essentielles, leur utilisation, la posologie, les indications et contre-indications...

### Programme :

Les huiles essentielles sont une très bonne solution naturelle pour apaiser rapidement et efficacement de très nombreuses affections. Toutefois, même si elles sont naturelles, les huiles essentielles sont très puissantes et certaines peuvent être dangereuses. Il est donc important de les utiliser avec précaution.

C'est pourquoi, je vous propose un atelier pour vous initier à l'aromathérapie, au cours duquel nous verrons :

- Les principales bases théoriques
- Les 40 huiles essentielles à connaître pour débiter
- Les huiles essentielles pour les principales pathologies (physiques et émotionnelles)
- Les huiles végétales et hydrolats qui potentialisent l'action des huiles essentielles
- Les modes d'utilisation
- Les précautions d'emploi et les contre-indications
- La trousse de secours d'aromathérapie
- Questions/réponses

Tout au long de l'atelier, vous pourrez sentir et essayer des huiles essentielles.

Vous pourrez confectionner un flacon de traitement, selon les recettes proposées tout au long de la journée, que vous emporterez.

Cette initiation se déroulera, en toute convivialité, le samedi 23 février 2018 de 10h00 à 17h00 à Quissac au 588, chemin de Campredon.

Participation à cet atelier : 90€

Attention : nombre de places limité à 10 personnes

Formateur : Isabelle Portugues



**Initiation aux fleurs de Bach : 11 et 12 mai 2019**

Objectifs : connaître l'histoire de la découverte du Dr Bach, les propriétés des 38 fleurs, leur utilisation, la posologie, les indications et contre-indications...

Programme :

Les fleurs de Bach sont un formidable outil pour retrouver votre équilibre psycho émotionnel simplement, facilement et surtout naturellement, sans contradiction avec les traitements médicamenteux et sans aucun risque de surdosage.

Elles vous accompagnent dans tous les moments de votre vie : stress, fatigue, anxiété, dépression, décision difficile, convalescence, deuil, troubles de l'enfance et de l'adolescence (anxiété, difficultés d'apprentissage, de concentration et même hyperactivité, TDAH, dys)...

Sur 2 journées nous verrons :

- Histoire et principes de la méthode du Dr Bach, fabrication des élixirs et présentation du programme.
- Etude des fleurs selon les 7 groupes de classification du Dr Bach
- Révision générale et cas pratiques

Pour rythmer ces 2 journées, je vous proposerai des exercices pratiques et des Quizz de révision.

Cet atelier se déroulera, en toute convivialité, le samedi 11 et dimanche 12 mai 2018 de 10h00 à 17h00 à Quissac au 588, chemin de Campredon.

Participation à cet atelier : 180€ les 2 journées

Attention : nombre de places limité à 10 personnes

Formateur : Isabelle Portugues



## Stages d'Initiations Reiki

**Formation aux 3 niveaux en 3 modules de 2 jours : 17 et 18 novembre 2018, 19 et 20 janvier 2019, 1er et 2 juin 2019**

Le Reiki est une relaxation méditative par imposition des mains. C'est une pratique non médicale, non conventionnelle à visée thérapeutique.

Ces formations sont destinées :

- soit à des personnes désireuses d'acquérir pour elles-mêmes des connaissances complètes sur le Reiki et la structure de l'être humain, sans en faire un métier
- soit à des personnes souhaitant devenir professionnelles

C'est une méthode naturelle, destinée à harmoniser le corps, les émotions et l'esprit. C'est également un excellent moyen de faire le plein d'énergie et de se ressourcer.

C'est un moyen de développer ses ressentis au niveau des mains, et d'affiner son intuition.

La formation se fait en trois modules de deux jours.

Premier degré :

- Présentation du Reiki. Origine, signification, principes de fonctionnement, effets
- Les cinq principes du Reiki
- Bilan énergétique
- Notions d'anatomie, les corps subtils, action du Reiki.
- La pratique du Reiki: préparation, auto-traitement, équilibrage des énergies, traitements à d'autres personnes
- Transmissions énergétiques 1er degré

Deuxième degré :

- Les 3 symboles Usui : dessin, explication, utilisations, méditation
- Transmission énergétique 2e degré



## Synergie Naturopathie Antenne du Gard

- Traitement à distance dans l'espace
- Traitement à distance dans le temps, sur un groupe, sur une situation
- Éthique, précautions, état d'esprit du traitement à distance
- Révision des techniques du premier degré avec les symboles

### Troisième degré :

- Symbole du maître version Usui et version moderne : Dessins, explications, utilisation, méditation, RAKU , Dragon de feu (Tibétain)
- Transmission énergétique 3e degré
- Méditation sur les cinq principes Reiki
- La Grille des Cristaux (Non Usui) : présentation, fabrication, utilisation
- Traitement enrichis des symboles de la maîtrise.

Les formations se dérouleront à Quissac, 588 Chemin de Campredon

D'autres dates seront proposées pour les 3 degrés au cours de l'année 2019

Participation pour ces stages :

- 1er degré : 100 €
- 2ème degré : 125 €
- 3ème degré : 200 €

Nombre de places limité à six personnes de manière à permettre un nombre maximum de pratiques pour chaque stagiaire

Formateur : Françoise Goument



## Formation Lithothérapeute

**Formation en 3 modules de 2 jours : 20 et 21 octobre 2018, 8 et 9 décembre 2018, 9 et 10 février 2019**

La Lithothérapie est une médecine douce, non conventionnelle, qui se sert de l'énergie des pierres et des minéraux afin de rééquilibrer l'organisme. La Lithothérapie a une action rapide et sans effets secondaires. L'énergie des pierres est liée à leur composition chimique, leur couleur et leur forme.

Objectifs : Apprendre à reconnaître les pierres, les identifier, les utiliser dans le cadre d'une thérapie, les entretenir, les recharger. Etudier les différentes thérapies entrant dans la définition de la Lithothérapie, telles que la chromothérapie, l'oligothérapie, l'utilisation de la piezo-électricité de certaines pierres, la fabrication d'élixirs de pierres, reconnaître les pierres potentiellement dangereuses dans l'usage pour une thérapie, les pierres fausses, etc.

Théorie :

- Définition de la Lithothérapie
- Bilan énergétique
- Relation entre les pierres et les chakras
- Utilisation d'un diapason spécifique pour purifier et charger le Quartz
- Elixirs de pierre
- Définition des émotions,
- Présentation des élixirs de pierres,
- Applications diverses,
- Méthodes de fabrication,
- Méthodes de conservation, (Alcool, froids, durée de conservation...)
- Comment les utiliser,
- Posologie,
- Choisir ses pierres en fonction des pathologies, des émotions,
- Définir un complexe en fonction d'une personne, exemple concret,
- Associer les pierres pour un complexe,
- Connaître les pierres dangereuses,
- Quelles pierres utiliser en solution buvable, en application cutanée (massage), mélangée à l'eau d'un bain, en association avec quelle huile,



## Synergie Naturopathie Antenne du Gard

- Comment purifier les pierres avant toute utilisation
- Rappel des incompatibilités de certaines méthodes de purification avec certaines pierres
- Rééquilibrage des centres énergétiques :
- Pierre à porter sur soi, pendentif, collier, ou pierre roulée ou galet dans la poche
- Détermination des besoins :
- Ancrage
- Centrage
- Harmonisation des chakras

### Pratique :

- Présentation des différentes catégories de pierres : *brutes, polies, galets, druzes, géodes, amas, volumes divers.*
- Cas particulier du Cristal de roche
- Bilan énergétique
- Pratique d'une thérapie avec une pointe de massage en Cristal de roche avec et sans diapason. (Réflexologie, Shiatsu).
- Equilibrage énergétique avec les Solides de Platon, notions d'ondes de formes
- Programmation du Cristal de roche
- Fabrication d'un élixir en fonction d'une problématique particulière
- Choix du matériel
- Choix de la ou des pierres
- Purification des pierres
- Choix d'utiliser un ou plusieurs élixirs
- Choix d'utiliser un complexe
- Méthode de conservation choisie
- Stockage pour utilisation ultérieure
- Choix des pierres en fonction de leurs couleurs pour une utilisation sur table de massage
- Chargement et nettoyage des pierres avant utilisation et en fonction de leur nature



## Synergie Naturopathie Antenne du Gard

En complément d'une séance énergétique :

Lors d'une séance de Reiki par exemple, harmoniser et stimuler un ou plusieurs chakras avec les pierres correspondantes

- Pose de pierres d'ancrage au niveau des pieds
- Choix des pierres en fonction du bilan énergétique ou d'un problème particulier
- Choix de la méthode de thérapie

Bilan énergétique d'un lieu :

- Relation entre le « malaise » d'un lieu et la difficulté d'y vivre, d'y travailler ou simplement d'y séjourner seulement quelques instants. Recherche des raisons possibles du problème (notions de géobiologie)
- Pratique d'une thérapie sur une habitation en fonction du bilan énergétique effectué :
- Choix des pierres et dispositions dans le lieu ou aux abords, avantages et inconvénients des différentes méthodes possibles de traitement

Participation : 200 € par module, soit 600 € pour l'ensemble de la formation.

Attention : nombre de place limité à 6 personnes de manière à permettre un nombre maximum de pratiques pour chaque stagiaire

Formateur : Françoise Goument



## Formation Sonothérapeute

**Formation en 3 modules de 2 jours : 2 et 4 février, 27 et 28 avril, 8 et 9 juin 2019**

La Sonothérapie, ou thérapie par les sons, est une branche de la musicothérapie et de la relaxologie.

C'est une discipline qui consiste à utiliser des sons à des fins thérapeutiques.

Une relaxation profonde peut être obtenue par la Sonothérapie.

Objectif : avoir une vue d'ensemble sur les différentes pratiques en Sonothérapie, être capable de réaliser les protocoles de soins avec les différents instruments utilisables, tels que les bols chantants en cristal de quartz, les bols tibétains, les gongs, les diapasons, et beaucoup d'autres encore.

### Programme :

Les sons ont une action profonde dans le corps, il est donc important de connaître leur fonctionnement pour les utiliser correctement, ainsi que la façon dont le corps et l'esprit les reçoivent.

### Théorie :

- Définition de la Sonothérapie
- Transmission du son ; Diffusion du son dans l'air, l'eau, l'espace
- Les relations entre les vibrations sonores et les vibrations de l'eau, dont le corps est en grande partie composé
- Présentation et description des instruments utilisés pendant la formation, pendant chaque module, les instruments possibles, comment les utiliser, les précautions particulières à prendre
- Structure énergétique de l'Homme
- Bilan énergétique.
- Utilisation des diapasons thérapeutiques en métal et cristal de quartz, et en complément d'autres pratiques de thérapies
- Détecter un blocage, le libérer (méridiens, réflexologie)
- Les états modifiés de conscience, les ondes cérébrales.





## Synergie Naturopathie Antenne du Gard

- Monter son dojo complet en vue d'une thérapie particulière, plusieurs exemples seront étudiés ; (Bols tibétains, bols chantants cristal de quartz, Gong, tingshas, bâton de pluie, etc.), les associations d'instruments possibles, ou à éviter

### Pratique :

- Apprendre à être à l'écoute des réactions du patient
- Pratique dans la manière d'utiliser au mieux les instruments disponibles, les erreurs à ne pas commettre
- Protocole d'un travail sur le dos assis avec un bol tibétain (chaise de massage).
- Protocoles de relaxation sonore aux bols cristal (au sol sur dojo)
- Protocoles de relaxation sonore aux bols tibétains
- Protocoles d'utilisations des diapasons métal et quartz dans diverses configurations (thérapies différentes, allongé, assis, debout)
- Travail sur la structure osseuse (bols chantants, diapasons, gongs)
- Libération des blocages, différentes méthodes en fonction de leurs origines
- Ondes cérébrales ; utilisation particulière d'une série de diapasons spécialisés, précautions importantes à prendre
- Méditation pleine conscience
- Relaxation sonore au Gong seul (assis et debout)
- Relaxation sonore complète (bols tibétains, bols chantants cristal, gongs et autres instruments)

Le stagiaire doit être capable de déterminer un protocole et choisir les instruments qui lui seront utiles pour pratiquer une séance de Sonothérapie en fonction de la problématique d'un patient à l'issue de la formation

Participation : 200 € par modules, soit 600 € pour la formation complète.

Attention : nombre de places limité à 6 personnes de manière à permettre un nombre maximum de pratiques pour chaque stagiaire

Formateur : Françoise Goument